بنام خداوند جان و خرد

توسعه فردی

رویا عارفیان

دیباچه

کتابی که در دست شماست، یک کتاب علمی نیست. اگرچه به همان اندازه بر اساس بنیان های آن است. دانشی به نام تجربه در مشاوره و مدیریت. ما می خواهیم پلی بین رهبری فردی، گروهی و کسب وکار ایجاد کنیم. از این رو، این کتاب بیشتر از ارائه بینش در مورد روشهای گسترش و توسعه فردی، گروهی و کسب وکار به شما کمک می کند. این کتاب برای افرادی است که در پروژه‌ها، درون و میان سازمان‌ها یا شبکه‌های سازمان‌ها کار میکنند. همینطور برای هر کسی که میخواهد از گروه، دسته و چگونگی ایجاد و گردانندگی آنها بداند. برای کسانی که میخواهند این گرانندگی و مدیریت را انجام دهند یا هموند و عضو یک گروه کاری هستند.

در این کتاب هم مانند دو کتاب پسین از نگاره ها و نقاشی هایی بیشتر درون گرایانه و مفهومی استفاده شده تا خواننده را وادار به اندیشه های نو آورانه کند. تا نشان دهد که چگونه میتوان چیزهایی را که در نگاه نخست بی پیوند با هم و ناهمگون به دید می آیند را باهم آمیخت. آمیختگی که به دریافت و هوشمندی خواننده افزوده و او را به سوی هدف این دوره بیشتر نزدیک میکند. در بخش یکم به ترازمندی ، در بخش دوم به مهارت های خود مدیریتی، در بخش سوم به مهارت های نرم فکری، در بخش چهارم به مهارت های مزاکره و دربخش پنجم به برنامه توسعه فردی می پردازیم.

فهرست

بخش یکم

ترازمندی

با چند پرسش آغاز میکنیم

- به طور کلی برای من"پیروزی" به عنوان یک انسان، دانش آموز و داشجو و همین گونه برای زندگی شخصی و زندگی کاری من چه معنایی دارد؟
- برای رسیدن به چنین موفقیت و فرازمندی به چه مهارت ها، تجربه و ویژگی هایی نیاز دارم؟
- چگونه از جایی که اکنون هستم به جایی که می خواهم در آینده باشم برسم؟
- اکنون چه کاری می توانم برای بهبود "من آینده خود" انجام دهم؟

اهداف ما در این دوره

تشویق و توانمندسازی شما برای تمرکز عمیق بر روی خود و آنچه در زندگی برای خود می خواهید.

ارائه رهنمودهای عملی برای توسعه مهارت ها، عادات، رفتارها و شیوه های تفکری که باعث ارتقاء و پشتیبانی از موفقیت شماست.

ارائه بینش از دنیای کار در مورد آنچه مورد انتظار است و اینکه چگونه می توان در مورد ایمن سازی هر گونه مشاغلی که می خواهید اقدام کرد.

اینکه چگونه به فرازمندی و پیروزی های خود دست یابید، موفقیت های خود را بسازید، از اشتباهات همیشگی دوری کنید و شکست ها را به سوی پیروزی و سود خود برگردانید.

اینکه چگونه بازتاب های ساختاریافته، مشاهدات، خود ارزیابی ها و فعالیت هایی برای انگیختن ایده ها، از فرآیند اندیشه و راهبری عمل شما پشتیبانی می کند.

آماده سازی بن مایه هایی برای پشتیبانی از شما در نگارش گذشته، کارآزمایی ها، مهارت ها و اندیشه های شخصی خود به طوری که آنها در هنگام درخواست شغل به آسانی آماده شده و به کار روند. اجازه دهید از نویسنده برجسته برایان تریسی و از کتاب "نقطه ترازمندی شما" آغاز کنیم.

ترازمندی درست



امروزه همه افراد کار زیادی برای انجام دادن و زمان بسیار کمی دارند. شما اغلب احساس می کنید در وظایف و مسئولیت های خود غرق شده اید. چالش پیش روی شما این است که زندگی خود را به گونه ای ساده کنید که زمان بیشتری را برای انجام کارهایی که برایتان مهم هستند سپری کنید و زمان کمتری را برای کارهایی که خیلی مهم نیستند.

بهترین خبر این است که شما در حال حاضر این توانایی را دارید که زندگی بدون پشیمانی داشته باشید، جایی که احساس کنید کاملاً درگیر پیوند خود و هر کاری که انجام

می دهید هستید. شما می توانید زندگی ای را برگزینید که هر روز معنا و هدف داشته باشد و برای شما شادی به ارمغان بیاورد. شما می توانید زندگی یکجا و متمرکز، مثبت و کاملاً متعادلی را با شخصی که واقعاً در درون خود دارید داشته باشید.

میل به **آرامش ذهن** و **ایده داشتن** یک زندگی ترازمند برای شادی و رفاه شما نقش اساسی دارد. هنگامی که به عنوان بهترین فردی که ممکن است باشید، شروع به زندگی در ترازمندی و تعادل می کنید، از شادی که شایسته آن هستید لذت خواهید برد و هماهنگی را بین همه عناصری که یک زندگی موفق را برای شما تشکیل می دهند، همانطور که خودتان تعریف می کنید، تجربه خواهید کرد.

همه ما افراد بی همتایی هستیم که ارزش ها، چشم انداز، هدف و اهداف خود را داریم. هر یک از ما راه های گوناگون برای رسیدن به ترازمندی درست یا تعادل واقعی داریم. هر فرد زمانی تعادل واقعی را تجربه می کند که در **نقطه ترازمندی بی همتای خود** عمل می کند. از نقطه ترازمندی خود است که بالاترین سطح وضوح، تعهد، قدرت و اعتماد به نفس را برای دنبال کردن جاه طلبی های خود چه از دید شخصی و چه از دید حرفه ای تجربه می کنید.

کلید موفقیت در هر زمینه ای این است که در آغاز **از جای درست شروع کنید** و دوم اینکه بدانید برای رسیدن به جایی که می خواهید باید چه قدم هایی بردارید. در کاراته، این نقطه شروع، موضع آماده است. در باله، مقام اول است. در نقاشی، بوم خود را آماده می کنید. در پخت کیک، اجاق را تنظیم می کنید. **هر بخش از زندگی نقطه درستی دارد که از آن شروع می شود.**

بزرگترین نیاز شما این است که بدانید **چگونه نقطه تعادل خود را شناسایی کنید**، به دلخواه خود به آن بروید و هر زمان که بخواهید به طور خودکار به آن بازگردید. قبل از تعیین و دستیابی به اهدافی که برایتان مهم است و زندگی هماهنگ و واقعاً متعادلی داشته باشید، باید نقطه تعادل خود را تعیین کنید.

تجربه **تعادل واقعی** را در زندگی زمانی احساس میکنید که به نظر می رسد همه چیز در زندگی شما در هماهنگی کامل است. شما وقتی از تعادل حقیقی لذت می برید، احساس روشنی و تمرکز می کنید. شما روز خود را با شجاعت و خودباوری پشت سر می گذارید. شما می دانید چه را می خواهید انجام دهید و اقدامات لازم را انجام می دهید تا بدان دست یابید. از نظر فیزیکی،

احساس آرامش و آسایش می کنید. شما تندرستی و انرژی لازم را برای انجام هر کاری که بخواهید دارید.

از نظر عاطفی، شما احساس می کنید که استوار و خوشحال هستید. با دیگران احساس ارتباط می کنید و از خود منحصر به فرد خود قدر دان هستید. **ذهن، بدن و روح شما در یک راستای کامل هستند.** شما احساس می کنید با کیهان یکی هستید. این هدف شماست. تعادل واقعی چیزی است که در اعماق درون خود تجربه می کنید و تنها زمانی به دست آید که به گزینش های خود اطمینان داشته باشید. هرگاه تشخیص دادید که چه چیزی شما را قادر می سازد از این احساس تعادل واقعی لذت ببرید آنگاه یافتن آن آسان تر و حفظ آن آسان تر است.

زمانی که احساس می کنید الهام گرفته اید و به طور کامل درگیر هر کاری که انجام می دهید می شوید ، ترازمندی و تعادل واقعی را تجربه می کنید. هر چیزی که شما برگزینید تا زمان و انرژی خود را خرج آن کنید، معنای ویژه ای برای شما دارد. ترازمندی درست هرگز با گزینش دیگران تهدید یا تحت تأثیر قرار نمی گیرد. ، زیرا یک حالت ذهنی بی همتا برای هر فرد است. الزامات شما

برای ترازمندی درست دقیقا همان چیزی خواهد بود که شما به تنهایی می خواهید و نیاز دارید.

ترازمندی نادرست



به طور کلی، مردم بی حوصله هستند. آنها هر چه را که میل کنند می خواهند، و اکنون آن را می خواهند، حتی اگر آن را نخواستند بدانید که آن را یک دقیقه پیش می خواستند. پس آنها به آسانی به سمت راه حل سریع بازگشت به تعادل جذب می شوند و با کمترین تلاش ممکن به راحتی می توان آنها را جذب کرد. آنها می توانند به راحتی جذب فعالیت هایی شوند که حس تعادل کاذب را برای آنها به ارمغان می آورد نه انجام کارهایی که برای دستیابی به تعادل واقعی برای آنها ضروری است.

در جامعه ما برای احساس بهتر به سرعت به سوی مصرف روی می آوریم زیرا در جستجوی ابزاری بیرونی برای دست یابی به گونه ای تسکین یا تعادل هستیم. ما بیش از اندازه می نوشیم، زیاد می خوریم و چیزهای زیادی را که بدان نیاز نداریم می خریم. این گزینه‌ها ی ترازمندی نادرست بیشتر تنها به مانند چسب زخم هستند. آنها به درستی هیچ چیزی را در زندگی ما دگرگون نمیکنند مگر برای زمانی کوتاه.

اگر در کلاس یوگا شرکت کنید، قرار نیست ناگهان انعطاف پذیرتر شوید بلکه انعطافی که شما می خواهید به چندین هفته و حتی ماه ها کار مداوم روی خودتان نیاز خواهد داشت. اگر دو هفته را در رژیم غذایی شدید صرف کنید، ممکن است چند کیلو کم کنید، اما به ندرت به وزن ایده آل خود خواهید رسید. و هر وزنی که کم کنید، به سرعت وزن خود را به دست خواهید آورد زیرا که دوباره به روش زندگی پیشین خود باز میگردید.

افراد زیادی برای حل مشکلاتشان به دنبال یک قرص جادویی هستند تا با آن پر شتاب و آسان به خواسته های خود برسند. **ما به دنبال راه هایی پر شتاب برای**

گشایش در مشکلاتمان هستیم، مشکلاتی که سالها زمان برده تا به این اندازه گسترش یابند، و این امکان ناپزیر است.

گاهی، بسیاری از کارشناسان، مربیان، روانشناسان، و مشاوران ادعا می کنند که می توانند به شما کمک کنند تا آرامش ذهن و تعادل را پیدا کنید. متأسفانه بسیاری از روش های آنها نادرست هستند. به دو گواهی آنها کار نمی کنند. گواهی نخست این که آنها بیشتر راه های پر شتابی که ریشه ای مشکل را حل نمی کنند را بازگو می کنند. دوم این که فراگیر نیستند یعنی برای فردی کار می کنند و برای فردی دیگر نه.

شما بی همتا هستید. هرگز کسی دقیقا مثل شما نبوده و نخواهد بود. از آغاز کودکی شما دسته ای از تجربیات بی همتا داشته اید که کسی را که امروز شما هستید ساخته است. در طول زندگی بر خلاف مسیر دیگران، گزینش های گوناگونی کرده اید،تصمیم گرفته اید، چیزهای مختلفی را آزموده اید و اشتباه های گوناگونی داشته اید.فردی که امروز شما هستید پیامد مجموع هزاران عمل کوچک و بزرگ، فکر، احساس، تصمیم،

پشیمانی، و رویدادهایی می باشد که در مجموع، هیچ کس دیگری تا به حال آنها را تجربه نکرده است.

از آنجا که شما بی همتا و یکتا هستید، هیچ پاسخ ساده ای وجود ندارد که شما آن را از جعبه یا کتابی بیرون بیاورید و سر راست در زندگی خودبه کار برید تا به آرمان هایتان برسید. درست مانند بسیاری از داروها، که همراه هر پند یا بینشی میگوید که شما ممکن است عوارض جانبی یا واکنش های ناگهانی داشته باشید. پس **شما باید همیشه ذهن خود را باز نگه دارید ایده های جدید را بشنوید** و سپس **در مورد هر کدام بیندیشید** زیرا که این ایده ها ممکن است مستقیماً در موقعیت شخصی شما به کار گرفته شوند.

بسیاری از مردم در دام تعادل کاذب اغوا می شوند زیرا آنها تمرکز ندارند و احساس می کنند که عدم تعادل آنها را فرا گرفته است تا جایی که حتی نمی دانند جستجو را از کجا شروع کنند. **آن‌ها احساس می‌کنند که زندگی‌شان را با قدم زدن روی آب می‌گذرانند به امید آن که غرق نشوند.** آنها اغلب در یک منطقه راحتی گیر کرده اند ، انجام کارهای مشابه به همان روش، و

دور از این حقیقت که یک زندگی متعادل چطور به نظر می رسد و احساس می شود.

بیشتر، آنها خود را دوست ندارند و به خود احترام نمی گذارند پس: برای گزینش های سخت و هماهنگی با ارزشهای خود کمبود اعتماد به نفس دارند. آنها نمی دانند چه چیزی برای آنها مهم است و چه چیزی به آنها انگیزه می دهد. آنها برای تعیین چگونگی دستیابی به حالت تعادل خود به دیگران نگاه می کنندو خود را با شخص دیگری مقایسه و تقلید می کنند تا به تعادل و شادی کازب برسند. این حتی درباره ی یک کشور و مردم آن درست خواهد بود!

مانند شخصی که نمی تواند برای آینده شغلی خود تصمیم بگیرد و از گزینش والدین یا نزدیکان خود تقلید می کند چون این گزینش راحت و امن است. او معلوم نیست شخصاً چه می خواهد، بنابراین تقلید می کند. شاید او به تعادلی دست یابد اما این تعادلی دروغین است زیرا گزینش شغلی او و انعکاس آنچه او واقعاً برایش ارزش قائل است نخواهد بود.

وقتی افراد در حالت تعادل نادرست قرار می گیرند، احساس میکنند از دنیای اطرافشان جدا هستند و در

تغیر آن ناتوان هستند. پس دوباره به خرید چیزهایی که نیاز ندارند روی می آورند، پولی را که ندارند خرج می کنند، غذاهای ناسالم می خورند وبه مصرف الکل یا مواد مخدر می پردازند تا احساس بهتری داشته باشند. آنها از پر کردن چاه درون خود و بدست آوردن کمی احساس روشنی و کنترل در زندگی خود ناامید هستند.

روشنی، کلید یافتن ترازمندی یا تعادل است

وقتی افراد احساس نمی کنند که کنترل زندگی خود را در دست دارند، تمرکز و تعهد به خود را از دست میدهند. به جای کارگردانی زندگی خودشان ، به رفتارها و دیدگاه های دیگران واکنش نشان می دهند. آنها در نهایت زمان و انرژی خود را در چیزهایی که برایشان شادی نمی آورد سرمایه گذاری می کنند.

برای نمونه زنی که دو فرزند خردسال دارد می خواهد یک کسب و کار راه اندازی کند، اما همچنان پروژه های داوطلبانه در مدرسه فرزندانش را می پذیرد. پیامد این کار این است که او زمانی برای گسترش کسب وکار خود ندارد. **در همه ی پایبندی های خود غرق می شود و هیچ زمانی را برای پیگیری جاه طلبی های خود نمیگزارد.** او در می یابد که از مهار و کنترل خارج شده

است و یا از سوی افراد پیرامون خود کنترل می شود. این امر خود باوری او را از بین می برد. خود را ناامید و ناخرسند می یابد. او در می یابد که به نیازهای دیگران واکنش نشان می دهد زیرا او در مورد نیازها و مسیر خود نا روشن و سرگردان است.

بدون رو شنایی، شما نمی توانید یک برنامه طراحی کنید، و بدون یک برنامه روشن، جایی را نمی بینید. نمیدانید چه کار هایی باید انجام داد و به کدام سو باید راهی شد. با این حال، زمانی که شما در مورد آنچه مهم است روشن و پذیرنده می شوید آنگاه می توانید برنامه ای برای زندگی خود طراحی کنید و آسوده شوید که زندگی در بیرون بازتابی از زندگی دلخواه درون شما می شود. **از این چرخشگاه ترازمندی و تعادل** آغاز به کار خواهید کرد و به پیشرفت های شگفت انگیزی در هر زمینه از زندگی خود دست می یابید.

برای اینکه بتوانید از زندگی رویایی خود لذت ببرید، و به هر چیزی که برای شما ممکن است دست یابید، باید یک سری کارهای مثبت و سازنده انجام دهید تا اینکه شیوه اندیشیدن، احساس و واکنش خود به جهان پیرامون را دگرگون سازید.



آگهی خوب این است که در هر زمانی که بخواهید، می توانید بهترین زندگیت را داشته باشی. می توانید امروز اراده کنید تا به همان چیزی توانایی آن را دارید دگرگون شوید. شما می توانید بر زمان کنونی خود چیره شوید و اینده آرمانی خود را بسازید. پس باید روش شناسایی و دستیابی و نگهداری گرانیگاه ترازمندی یا نقطه تعادل خود را بدانید. باید بدانید چگونه زندگی را هموار و آسوده بپیمایید، چه زمانی از گرانیگاه ترازمندی خود بیرون شده اید و اینکه به درستی بدانید برای برگرداندن آن به چه چیزی نیاز دارید. برای این کار می بایست **ارزش های خود را شفاف سازی کنید** و از جای درست آغاز کنید.

در آغاز باید ارزش های خود را در زندگی شناسایی کنید و بفهمید به درستی چه جیز هایی برای شما ارزشمند هستند. سپس می بایست زندگی خود را دور ارزشهای خود سازماندهی کنید. همینطور باید حد و مرزها را برگزینید و روی آنها پافشاری کنید تا زندگی خود را هماهنگ با ارزش های خود بگذرانید، نه بر اساس دیدگاه ها، واکنشها و درخواست دیگران. افزون بر این باید یاد بگیرید که چگونه بر اساس شرایط کنونی خود یک زندگی هیجان انگیز بسازید و چشم انداز آرمانی از زندگی خود در آینده داشته باشید. باید بیاموزید چطور زندگی خود را پر از هدف و معنی کنید و همینطور چطور کار های خود را سازماندهی کنید تا به درستی بخش های گوناگون زندگی خود را دگرگون سازید.

شما ناگزیر از شفاف سازی هستید. یعنی شما باید در مورد ارزش های خود شفاف باشید. **به نظر می رسد که افراد پیروز و شاد ارزش های خود را می شناسند.**
پس این میتواند برای شما هم درست باشد. زیرا هر رخدادی چرایی دارد. کامیابی و خوشبختی یا شکست و کم کاری بر اساس بخت آزمایی نیستند. برای هر رخدادی چرایی روشنی وجود دارد. چرایی که بیشتر در درون شماست

خوش بختانه شما میتوانید اسب چموش پندار، گفتار وکر دار خود را بازبینی و مهار کنید تا بتوانید برای آینده و زندگی خود برنامه داشته باشید، ارزشهای خود را شفاف سازی کنید و با زندگی شاد خود درآمیخته از آن الهام گیرید. ارزشهای شما می گویند که سرشت شما چگونه است، چه چیزی برای شما ارزشمند و چه چیزی بی ارزش است. زیرا ارزشها در کانون سرشت و شخصیت شما جای گرفته اند. آنها چکیده ای از شما هستند.



زندگی یک رهنوردی و سفر است و نیاز به کرانه و مقصدی دارد. در درازای این رهنوردی شما به کرانه های زیادی می رسید یا از آن ها رد میشوید. همانطور که شما از خودرو یا هواپیمای در حال حرکت به بیرون نمی پرید و یا رانندگی را بدون یک مقصد مشخص آغاز نمی‌کنید در زندگی هم این ارزش های شما هستند که کرانه ها و مقصد هارا روشن می سازند. هوای گرم را ترجیح می دهید یا خنک؟ تعطیلات شهری یا تعطیلات کنار دریا؟ لوکس یا به سود باصرفه؟ آیا به موزه ها و سایر فرهنگ ها علاقه مند هستید؟ پس این **خود پنداره** شماست که نقش اساسی را بازی میکند. خودپنداره شما یا برنامه بنیادین رایانه ناخودآگاه شما دسته ای از باورها و ایده های در باره خودتان و دنیایتان است که در کانون زندگی شما قرار دارد. خودپنداره جلو می افتد و کارایی شما را پیش بینی می کند. خود پنداره دربرگیرنده خود آرمانی شما، نقشی که از خود در ناخودآگاه (من) دارید و خود باوری شماست. **پیوند بین نقش شما از خود و خود آرمانی شماست که می گویند چرا همه مشکلات در زندگی شخصی شما می تواند با بازگشت به ارزش ها، به بهترین روش حل می شود.**

اما ارزش های شما چیست؟ این یک پرسشی عالی است! چطور تعیین کنید که ارزش های امروز شما چیست و چگونه تصمیم می گیرید چه ارزش هایی برای شما در آینده مهم است؟

دو راه برای تعیین ارزشهای کنونی شما وجود دارد. در آغاز باید گاه به گاه به رفتارها یا کارهای خود در روز نگاه کنید. ارزش های واقعی و باورهای شما بیشتر در اعمال شما بیان می شوند. اینکه شما چه می گویید یا به چه امیدوار هستید یا چه آرزو می کنید یا میخواهید انجام دهید اهمیت چندانی ندارد. بلکه **تنها کار های شما در اکنون است که به انسان های پیرامون نشان می دهد شما در درونتان چه کسی هستید و چه چیزی برای شما ارزشمند است. "به عمل کار بر آید به سخنرانی نیست"**

راه دوم برای ارزیابی ارزش های خود این است که به چگونگی رفتار خود زیر فشار و استرس نگاه کنید. زمانی که زیر استرس یا فشار هستید و مجبور می‌شوید این یا آن را برگزینید، گزینش شما بیانگر ارزش های واقعی شما خواهد بود. برای نمونه اگر امروز به شما بگویند تنها شش ماه دیگر زنده می مانید چه می کنید؟ پاسخ شما

به این پرسش به شما می گوید که چه چیزی اکنون در زندگی برای شما مهم است. حتی میتوانید با نگاه کردن به چه چیزی شما را خوشحال می کند و اینکه چه ویژگی هایی در دیگران احترام و تحسین شما را برمی انگیزد، روشن سازید که چه چیزی به درستی برای شما ارزش مند است. هرچند کار اسانی هم نیست!

ما سه گونه ارزش داریم: **ارزش‌های سرشتی** که دربرگیرنده ی ارزشگزاری ها درباره ی ویژگیهای خوب و توانایی هاست ، **ارزش‌های دسته‌بندی زندگی** که دربرگیرنده ی ارزشگزاری ها درباره ی اولویت بندی ما در بخش های گوناگون زندگی ماست، و **ارزش‌های پیرامون نقش‌ها و هویت ها** که دربرگیرنده ی ارزشگزاری ها درباره هویت ها و نقش های گوناگونی است که ما در زندگی می پذیریم. پس **باید در ارزشهای خود اولویت بندی کنیم**. ارزش های شما در هسته سرشت شما نهفته است. همانطور که از پیش گفته ایم. هنگامی که خود را در آرامش، آسایش، و حتی شادی می یابید میتوانید بگویید در هماهنگی با ارزش های خود زندگی می کنید. هرگاه این را در نمیابید بدانید که از کانون ترازمندی یا نقطه تعادل خود خارج شده اید و باید به

ارزشهایتان بازگردید. **به آنچه که به درستی برای شما ارزشمند است بازگردید.**

همه ی ما حرفه ، دوستی یا پیوندی بد را آزموده ایم و برای گریز از آنها بدون اینکه که به پس از آن یا آینده بیندیشیم تنها تلاش کرده ایم تا از آن شرایط خود را رها و آزاد کنیم. شگفت آن که پس از آن به شادی و خرسندی رسیده ایم!چرا؟

زیرا هرگا برآن میشویم که به ارزش ها و مسیر خود بازگردیم برای این بازگشت طبیعت با دادن احساس شادی و ارامش به شما پاداش می دهد. هدف از این احساس شادی آور تشویق شما به انجام آن است. پس باید با ارزش های خود زندگی کنیم.

اما مشکل اینجاست که خیلی از مردم نمیتوانند اینطور باشند!چرا؟ زیرا آنها احساس نمی کنند که شایسته پیروزی، تندرستی، ثروت و یک زندگی های هیجان انگیز هستند. دید روشنی از ارزشهای خود ندارند. نمیدانند باید از کجا اغاز کرده و احساس سردرگرمی میکنند. **آنها دید دراز مدتی از پیامد های زندگی خود ندارند و نمی توانند برای دراز مدت برنامه ریزی و اندیشه کنندو بیشتر در برنامه های کوتاه مدت روزگار میگزرانند.** و

برجسته تر از همه این که آنها خواهان پذیرش دیگران هستند و دریافته اند که تنها با نادیده گرفتن ارزشهای خود و ارزشمند دانستن ارزشهای دیگران است که آن دیگران آنها را دوست خواهند داشت، به آنها احترام خواهند گذاشت، آنها را به کارگیری خواهند کرد، به آنها پیشرفت شغلی و دستمزد خواهند داد آنها را به حساب خواهند آورد!

ولی میدانیم که ارجمند ترین آدمها کسانی هستند که به روشنی سرشت بی همتای خود را بیان می کنند. زیرا از ارزشها و باورهای خود آسوده خاطر هستند و هرگز برای هرچیزی آنها را به خطر نمی اندازند." **شادی شخصی شما باید فشارسنجي باشد که بر اساس آن رفتار و کارها و به ویژه ارزشهای خود را داوری میکنید.**" پس هرگاه در مورد ارزش ها، آرمان ها و اولویت های خود شفاف شدید،شما از جایگاه ترازمندی یا نقطه تعادل خود عمل می کنید. در پی آن، شما احساس شادی، شفافیت و تمرکز خواهید داشت. شما روز خود را با دلیری و خودباوری پشت سر خواهید گذاشت. پس از این شما باید با خود روراست باشید. زیرا تنها راه ساختن و آغاز به کار کردن از جایگاه ترازمندی داشتن **راستی و خودباوری** است.

آرمان های خود را روشن سازید و کوشا و پرکار باشید

باید بدانید چگونه آرمان های خود را روشن سازید و به آنها برسید. آسوده باشید که هر کاری که در بیرون انجام می دهید با آنچه در درون برای شما ارزشمند است هماهنگ است. می بایست بدانید چگونه اهداف خود را روشن ساخته و به آنها برسید. باید پرکار و کوشا شوید و بدانید کجا زمان و انرژی خود را سرمایه گذاری کنید.**"ز سستی کژی آید و کاستی"**

پس باید به جای واکنش به رخداد های پیرامونی و هدر دادن زمان و انرژی اندک خود برای دستیابی به اهداف دیگران بر آنچه برای شما ارزشمند است یکجا و متمرکز شوید.

چشم انداز زندگی آرمانی شما هدفی است که شما به سوی آن نشانه رفته اید. برای اینکه شما هر روز خود را درگیر زندگی و بودن در اکنون کنید ، نیاز دارید تا همه کارها، زمان و انرژی خود را به سوی هدف خود یکجا و متمرکز کنید. به سخن دیگر، برای دستیابی به جاه طلبی های شخصی و حرفه ای خود در حالی که احساس تعادل واقعی می کنید باید مشخص باشد که هدف شما

چیست. پس **باید روشن باشد که شما چه میخواهید در زندگی خود انجام دهید.**

شاید بزرگترین کشف در تاریخ بشر این باشد که **شما همان چیزی می شوید که بیشتر به آن فکر می کنید.** شما به چه چیزی بیشتر فکر می کنید؟ همان سبب آگاهی شما از دنیای پیرامون شماست. برای نمونه اگر به یک ماشین قرمز می انیشید ،خودروهای قرمز سر راه شما سبز خواهند شد. اگر باور دارید که همه انسانها خوب و دوستانه هستد با همان انسانها روبرو خواهید شد! اما به یاد داشته باشید آنچه شما درباره ی آن می اندیشید مانند یک شمشیر دو لبه است.پس اگر پندارهای شما خوب سازنده هستند خوش شانسی می آورند و اندیشه های بد هم نابود کننده هستند و بد شانسی به بار می آورند! پس دوباره میگویم که **"همه چیزهایی که در دنیای بیرونی خود می بینید بازتاب چیز هایست که در درونتان می گذرد،"** البته باید به یاد داشت که:

اگر تنها زندگی آرمانی خود را خیال کنید، بدون هیچ تلاشی از سوی شما به گونه ای جادویی پدیدار نمی شود. بلکه تنها زمانی می توانید به سوی زندگی آرمانی

خود رهسپار شوید که روشن سازید که آن چگونه به نظر می رسد. **شما هدفی را که نمی بینید نمیتوانید نشانه بروید!** به یاد داشته باشید که زندگی یک سفر است. این به شما بستگی دارد که تعیین کنید چه گونه سفری می خواهید بروید شما آزادید که مقصد عالی برای زندگی خود را تجسم کنید و سپس تعیین کنید چگونه به آنجا برسید. پس پرسش جادویی شما **چگونه یا چطور** خواهد بود. پرسشی که مدام افراد پیروز و شاد از خود می پرسند.

هر گاه این پرسش را می پرسید که چگونه، شما ایده هایی را برای پیشبرد آنچه میخواهید انجام دهید خواهید داشت. با این پرسش شما میتوانید زندگی خود را مانند افراد پیروز و شاد رهبری کنید. این شما هستید که مسئول زندگی خود می باشید و نه کس دیگری. ویژگی افراد آینده نگر این است که پیوسته در مورد آینده و زندگی آرمانی خود می اندیشند. **آنها خود را به سوی جلو فرافکنی می کنند و این را می پندارند که در آینده باشکوه خود هستند. سپس به اکنون باز میگردند و تصمیم میگیرند که چه کاری را باید امروز برای آنچه آرزو دارند می بایست انجام دهند.** شما هم میتوانید اما نخست، باید در چهار زمینه کلیدی شفافیت ایجاد

کنید. اینکه شما که هستید، چه چیزی واقعا برای شما مهم است و چه چیزی می خواهید در آینده به دست بیاورند.

اگر کسب و کاری دارید، در برنامه ریزی رویکرد نخست باید تصویر روشنی از آینده به صورت نوشتاری داشته باشید. اینکه:

چه نوع محصولات و خدماتی را می خواهید تولید کنید؟ مشتریان شما چه کسانی هستند؟ چه سطوحی از فروش و سودآوری می خواهید به دست آورید؟ از چه شهرتی می خواهید لذت ببرید؟ شما چه جور آدم هایی را می خواهید در کسب و کار خود به کار گیرید، و چگونه می توانید آنها را جذب کنید؟

با پیش بینی خود در پنج سال آینده شروع کنید. یک فانتزی پنج ساله ایجاد کرده ، و تصور کنید که کسب و کار شما عالی خواهد بود. **اندیشه های خود را مانند یک نویسنده روی کاغذ بیاورید.** هر واژه ای را که می توانید برای بیان آرمان کسب و کار خود در زمانی در آینده در نظر بگیرید بنویسید.مانند این که:

مشتریان کسب و کار ما دو برابر، سه برابر و افزایش یافته اند. فروش و سودآوری خوبی داریم. اینها را تمرین

کنید. زمانی که شما در مورد اینها کاملاً شفاف هستید چشم انداز آرمانی آینده خود را برای کسب و کار خود آغاز خواهید کرد تا اینکه بدانید چه کاری را باید آغاز کنید و یا در کدام کار باید درنگ کنید. **با مقایسه کار های کنونی با آینده آرمانی خود، شما می توانید ایده های کم و بیش روشنی در مورد آنچه که باید باشید ایجاد کنید.**

همین تمرین را می توانید برای حرفه و شغل خود انجام دهید. پنج سال پیش روی خود را پیش بینی کنید. دوست دارید پنج سال دیگر چه شود و با چه کسی آن را انجام خواهید داد؟ درآمد سال به سال چه اندازه خواهد بود؟ اگر شغل، حرفه و درآمد شما عال است آن چگونه به نظر می رسند؟ یعنی منظور شما از عالی چیست؟ و اینکه از امروز تا چه اندازه متفاوت خواهند بود.

گاهی اوقات مردم در این مورد گیر می کنند و برای شناسایی حرفه ی آرمانی خود تلاش زیادی می کنند. یکی از راه ها این است که به کار هایی بیندیشید که در محل کار از آنها بیشتر لذت می برید. یا اینکه چه مهارت های ویژه ای دارید یا خواهان کسب آنها هستید؟ آیا

میتوانید به راهی برای به کارگیری توانایی ویژه خود در کار خود بیندیشید؟ و یا به راهی برای گسترش محصول یا خدماتی که اشتیاق، مهارت ها و تجربه ها را برای حرفه آینده شما بهم بیامیزد بیندیشید؟

برای رسیدن به چیزی که از پیش هرگز به آن نرسیده اید، شما مجبور خواهید بود کاری را انجام دهید که هرگز انجام نداده اید. برای داشتن حرفه آرمانی خود، می بایست از منطقه راحتی خود خارج شوید. ممکن است مجبور شوید یاد بگیرید و مهارت هایی را که قبلاً نداشتید به کار ببرید. ممکن است مجبور شوید یاد بگیرید که در مورد خود و توانایی های خود در حرفه خود به گونه ی دیگری بیندیشید.

نخست، فهرستی از تمام کارهایی که باید انجام دهید، تهیه کنید تا چشم انداز روشنی از حرفه ی مناسب خود داشته باشید. تفکر «بازگشت از آینده» را تمرین کنید. خودت را فرافکنی کن پنج سال به جلو و سپس به امروز نگاه کنید. چه اتفاقی باید بیفتد تا شما را از جایی که امروز هستید به جایی که می خواهید در آینده باشید برساند؟

حوزه دوم که در آن باید آینده ای آرمانی ایجاد کنید عکس مربوط به خانواده و روابط شماست. زیرا که انسانهای پیرامون شما نقش بسیار مهمی در شادی و کامیابی یا غم و ناکامی شما دارند. تا ۸۵ درصد!

دوباره عصای جادویی خود را تکان دهید. خود را به جلو فرافکنی کنید سه تا پنج سال و تصور کنید که زندگی خانوادگی شما و روابط از هر نظر عالی خواهد بود. آنها شبیه چه خواهند کرد؟ شما این کار را میتوانید برای تندرستی، پول و سرمایه گزاری و...در زندگی خود انجام دهید.

اولویت های خود را برگزینید و زمان را مدیریت کنید

تا اینجا، شما ارزش های خود را به روشنی دریافته اید. آن چیزی که در عمق خود به آن باور دارید و به آن ارزش می دهید. شما اکنون موانع بنیادی شادی را می دانید. همچنین دریافت درستی از چشم انداز آرمانی زندگی خود در زمانی در آینده دارید. اگر کمی گیتیک یا همان فیزیک بدانید میدانید که "چطور" پاسخ شما به چگونگی جنبش و حرکت است که به آن سینماتیک جسم گفته میشود در حالی که "چرا" پاسخ شما به سبب حرکت و جنبش است که پویایی یا دینامیک می

نامند. پس میبینید که اساس کار ما تااینجا حتی با قوانین فیزیک هم همخوانی دارد! پس اکنون باید به این پرسش پاسخ دهید.چرا؟

چرا اینجایی؟ چه چیزی به زندگی شما معنا می دهد؟ چرا به جای هزار چیز دیگر، کاری را که انجام می دهید را انجام می دهید ؟ چه خواهد شد اگر با تمام زندگی خود احساس درگیر شدن و ترازمندی یا تعادل کنید؟ به درستی چه چیزی برای شما ارزشمند است؟ نیچه میگوید هر کسی که بداند چرا زندگی میکند هر چگونگی را میتواند تاب بیاورد. انیشتین می گوید تنها زندگی ارزشمند زندگی برای خدمت به دیگران است. زیرا که یکی از چرایی های خود باوری و بزرگ داشتن خود بدین خاطر است که شما به دیگران کمک می کنید.

افرادی که سهمی در گره گشایی از کار دیگران ندارند، هرگز خوشحال نمی شود. آنها از خودباوری پایین رنج می برند. آنها نسبت به کسانی که پرکار، سازنده و نوآور هستند احساس کینه و حسادت می کنند. هر شخصی میخواهد با دیگران پیوند داشته باشد و سود رساندن به دیگران یکی از راه های این کار است. اینکه چگونه

میخواهید به دیگران کمک کنید بسیار برجسته و مهم است.

بیش از هر چیز دیگری، حرفه و شغل، گذرگاهی برای خدمت است. نه تنها راهی برای خشنودی مالی شما فراهم می کند بلکه اگر شغل شما برای شما معنا پیدا کند نیاز های احساسی و روحانی شما نیز برآورده خواهد شد. **کار مناسب شما کاری است که از آن لذت می برید،** یادگیری و انجام آن برای شما آسان است، شغلی که میخواهید بیشتر در آن بیاموزید، زمان را در آن فراموش میکنید و به شما انرژی میدهد.

همینطور شما باید بدانید که چگونه زمان و زندگی خود را بدست بگیرید چطور اولویت های خود را برگزینید ، و چگونه بتوانید بیشتر، پر شتاب تر و آسان تر از همیشه کار های خود را انجام دهید. همچنین باید بتوانید با گزینش اولویت ها برای اهداف و فعالیت های خود، و با مدیریت بهینه زمان، به زندگی خود انرژی و سادگی دهید. آنگاه زندگی شما آغاز به تبدیل شدن به یک زندگی عالی می کند زیرا فهمیده اید که چه هستیدو چه میخواهید.

اکنون باید برای رسیدن به آنچه می خواهید برنامه ریزی کنید و سپس بروی آن هر روز کار کنید. بر روی حرفه و شغل، خانواده، تندرستی و در آمد. پاسخ شما به این پرسشها هر چه باشد،آنها برای شما امکان پذیر هستند. اما پاسخ های شما باید روشن و نوشته شده باشد.

اهداف خود را شرح دهید

اهداف شما باید نوشته شده باشد. آنها باید واضح، مشخص، دقیق و قابل اندازه گیری باشند گویی شما برای ساخت هدف خود به یک کارخانه در دور دست سفارش داده اید که پس از ساخت برای شما فرستاده می شود

کرانه های زمانیِ روشنی را برگزینید.

برای دستیابی به اهداف خود کرانه زمانی تعیین کنید. پندار ناخودآگاه شما از کرانه های زمانی به عنوان «سامانه های اجباری» استفاده می کند. شما را رهبری می کند تا خودآگاه و ناخودآگاه برای دستیابی به اهداف خود در برنامه انگیزه داشته باشید.

اگر هدفی به اندازه کافی بزرگ است، مهلت های فرعی تعیین کنید. برای نمونه اگر می خواهید به خوداتکایی در

دارایی های خود برسید، می بایست برای یک هدف ده یا بیست ساله برنامه ریزی کنید و سپس آن را سال به سال پی گیری کنید تا بدانید هر سال چقدر باید پس انداز کنید و سرمایه گذاری کنید. در هنگام شکست ها به یاد داشته باشید که آنها بی دلیل وجود نیامده اند بلکه، تنها به سبب مهلت ها یا کرانه های زمانی بی خردانه هستند.

موانع را شناسایی کنید

موانعی که باید بر آنها غلبه کنید را شناسایی کنید. در رسیدن به هر هدفی برای شما مفید است که بپرسید: «چرا من تا کنون به هدف خود نرسیده ام؟" هنگامی که این پرسش را از خود می پرسید، پاسخ ها یی به ذهن شما وارد می شود که برخی از آنها دقیق هستند و برخی از آنها نادرست و یا حتی برخی از آنها ممکن است تنها بهانه باشند. همانطور که در فیزیک یک جسم در جنبش و حرکت باید بر اصطکاک چیره شود تا از حرکت بازنایستد شما نیز میبایست بر موانع سر راه خود چیره شوید تا از رفتن به سوی هدف خود بازنمانید. نزدیک به ۸۰ درصد انسدادهای سر راه شما در درون شما جا خوش کرده اند. آنها ممکن است نبود مهارت فردی،

کیفیت ضروری یا دانش لازم باشند. تنها ۲۰ درصد از دلایلی که به هدف خود دست نمی یابید در بیرون است. برای شناسایی آنچه همیشه شما را به عقب نگه می دارد باید از خودتان آغاز کنید.

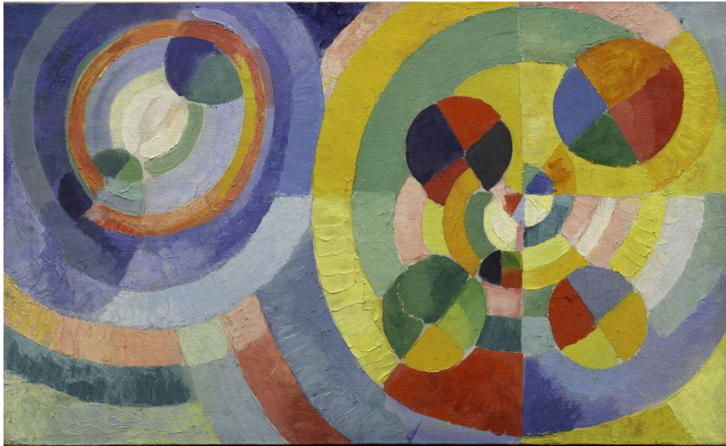
یکی از عوامل محدود کننده اصلی فریب کوی آسانی یا منطقه راحتی شماست. هر زمان که تصمیم گرفتید کاری نو و متفاوت انجام دهید، شما خود را مجبور می کنید که از کوی آسانی خود بیرون شوید، همان بخش از زندگی و کار شما که شناخته شده و آشناست. کوی آسانی شما می تواند بزرگترین دشمن شما در داشتن کامیابی و دستاورد باشد. **کوی آسانی دشمن ترازمندی یا تعادل است.** فریب آن قدرتمند است شما را در خود فرو می برد و شما را عقب نگه می دارد. شما نیاز به قدرت، شجاعت و اراده برای مقابله با کشش آن دارید تا بتوانید به سوی آنچه می خواهید حرکت کنید. حقیقت این است که شما برای رسیدن به هدفی که از پیش هرگز به آن دست نیافته اید باید مهارتی را گسترش دهید که هرگز نداشتید. شما باید تبدیل به فردی شوید که هرگز نبوده اید. شما باید مهارت ها و ویژگی هایی شخصیی را گسترش دهید که از پیش نداشته اید.

شما نمی توانید با ماندن در همان سطحی که امروز در آن هستید به اهداف بزرگ برسید. شما میبایست روی گسترش شناخت بر روی افراد پیرامون خود کار کنید تا آنها را بهتر بشناسید. می توانید از خانواده خود شروع کنید فهرستی تهیه کنید و در آن ویژگی های آنها را بنویسید. زمانی که افراد کلیدی که به شما کمک می کنند را شناسایی کردید لازم است، این سوال را از خود بپرسید: «برای چه چیزی آنها باید به من کمک کنند؟» سپس اراده کنید که یک فرد "پرکار و سخاوتمند" باشید تا اینکه "پرکار و کارراه انداز". برای رسیدن به اهداف بزرگ شما به پشتیبانی افرادی کلیدی نیاز دارید. موفق ترین افراد در هر انجمن یا جامعه ای همین افراد هستند که بزرگترین شبکه های افراد دیگر را می سازند و نگهداری می کنند.آنها می توانند به کسی که به آنها کمک می کند کمک کنند. کامیابی شما در زندگی نه تنها بر اساس افرادی است که می شناسید بلکه بر اساس افرادی است دید مثبتی به شما دارند.

وقتی فهرستی از تمام مراحلی که برای رسیدن به هدف خود نیاز دارید تهیه می کنید در می یابید که شما این هدف بسیار بیشتر از آنچه فکر می کردید قابل دستیابی

است. زیرا شما آن را به قدم های کوچکتری بخش کرده اید.

آغاز به کار از جایگاه ترازمندی شما



وقتی یاد می گیرید که چگونه ارزش ها، چشم انداز، ماموریت ، هدف، آرمان ها و اولویت ها را در یک برنامه زندگی روشن بیامیزید، برنامه ای که همه ی گوشه های سرشت بی همتای شما را بازتاب می دهد آنگاه توانایی بنیان نهدن و اجرا را از آغاز نقطه ی ترازمندی یا تعادل یکتای خود خواهید داشت. وقتی شما از نقطه تعادل شخصی خود آغاز به کار می کنید، از خودباوریِ رخنه ناپذیری برخوردار خواهید شد. شما به ترازمندی کامل میان جاه طلبی های حرفه ای و شخصی خود دست

خواهید یافت و میدانید که هر روز را به شمار می آورید. زمانی که اراده میکنید تا زندگی خود را از جایگاه ترازمندی خود که در هماهنگی با ارزش ها، بینش ، هدف، آرمان ها و اولویت های شما قرار دارد زندگی کنید شما یک زندگی بدون پشیمانی را برگزیده اید.

یک برنامه اقدام بسازید



فهرست خود را در یک طرح سازماندهی کنید. با هماهنگی مراحلی که بر اساس توالی و اولویت مشخص کرده اید می توانید این کار را انجام دهید. توالی یعنی پیش از انجام هر کاری چه کاری باید انجام شود یا پیش نیاز هرکاری چه است؟ اولویت یعنی در فهرست شما

چه چیزی مهمتر است و چه چیزی کمتر ؟ به یاد داشته باشید، ۲۰ درصد از موارد موجود در فهرست اقدام شما ۸۰ درصد از پیشرفتی است که به سوی دستیابی بدان رهسپار هستید. در برابر وسوسه به تعویق انداختنِ مراقبت از چیزهای بزرگ مقاومت کنید و در عوض بلافاصله کار را بر روی آنها آغاز کنید. برای هر روز از شب قبل برنامه ریزی کنید. برای هر هفته آخر هفته قبل برنامه ریزی کنید. برای هر ماه در ابتدای ماه برنامه ریزی کنید. هر چه زمانی که برنامه ریزی می کنید کاملتر و دقیق تر باشید اهداف بیشتری را در زمان کمتر به دست خواهید آورد.

پس دوباره مرور میکنیم. برای نوشتن یک برنامه کنش و اقدام شما می بایست:

۱. هدف خود را روشن و با ریزکاری های آ بنویسید.

۲. برای این هدف کرانه زمانی تعیین کنید و در صورت لزوم مهلت های فرعی تعیین کنید.

۳. برای دستیابی به این هدف موانعی را که باید بر آنها غلبه کنید، شناسایی کنید و مهمترین، درونی ترین یا بیرونی ترین آنها را شناسایی کنید.

۴. دانش و مهارت های مورد نیاز خود را شناسایی کنید زیرا برای رسیدن به هدف باید در مهمترین مهارت ها عالی شوید.

۵. لازم است افرادی را که به شما کمک و همکاری می کنند، شناسایی کنید ، و به این بیندیشید که چه کاری می توانید انجام دهید تا سزاوار کمک آنها باشید.

۶. فهرستی از تمام کارهایی که برای رسیدن به هدف خود باید انجام دهید تهیه کنید. همان گونه که به موارد تازه فکر می کنید، موارد را به این لیست اضافه کنید.

۷. فهرست خود را بر اساس توالی و اولویت اهمیت و ارزشمندی آنها سازماندهی کنید.

۸. با سازماندهی فهرست خود در گام های گوناگون از آغاز تا انجام ، برنامه ای تهیه کنید ، و سپس اراده کنید تا هر روز بر اساس برنامه خود کار کنید.

زمانی که آرمان های خود و چیدمان ارزشمندی آنها را مشخص کردید سپس می توانید **تمرکز و یکجایی** را تمرین کنید .

تمرکز و یکجایی کلید کامیابی است- که خود در گرو داشتن آرامش درون است و آن در گرو ایمان. تمرکز به

این معنی است که شما به درستی می دانید چه چیزی را می خواهید انجام دهید، و یکجایی این است که خودتان را به آرمان خود پایبند سازید. **تنها آن دسته از کارهایی را انجام دهید که شما را به سوی هدف به حرکت در می آورد.** هنگامی که برای رسیدن به اهدافی که برای شما مهم هستند کار می کنید، با ارزش های خود هماهنگ خواهید شد و احساس روشنی، تمرکز و ترازمندی خواهید داشت.

مدیریت زمان همان مدیریت زندگی است. پس کیفیت مدیرت زمان شما کیفیت زندگی شما را می سازد. زمانی که زمان خود را صرف دستیابی به اهدافی که برای شما مهم است می کنید، همیشه احساس تعادل بیشتری کنید. مدیریت زمان یک مهارت است که می بایست بیاموزید. سپس میتوانید زمان خود را بیشتر صرف چیز هایی که برای شما ارزشمند است کنید. برای ساده کردن زندگی و انجام کارهای بیشتر، باید **آرامش درون** را بالاترین هدف خود قرار دهید و سپس زندگی خود را در پیرامون آن سازماندهی کنید. هر آنچه به شما **آرامش، خرسندی، شادی ، و احساس ارزش و شایستگی می دهد با درون شما سازگار است.** هر چیزی که سبب

استرس، ناخرسندی، ناراحتی یا تحریک شما شود، با درون شما ناسازگار است.

افراد موفق یک برنامه روزانه دارند که بر اساس آن کار میکنند. پیش از آغاز روز خود فهرستی از کار های خود دارند که باید در آن روز انجام دهند. اولویت و تاریخ را تعیین میکنند. با دیگران قرار میگزارند و نتایج را بررسی میکنند. اولویت های روزانه شما میتواند بر این اساس باشد: کار هایی که لازم است انجام شوند، آنهایی که باید انجام شوند، آنهایی که انجامشان خوب است ، آنهایی که میتوانید به کسانی واگزار کنید و همینطور آنهایی که میتوانید از فهرست خود پاک کنید. از همه ی اینها مهمتر این است که بدانید زمان آب جویی است که میرود اما باز نمیگردد! پذیرش اینکه شما کامل نیستید و این که چیزهایی در زندگی شما وجود دارد که نمی توانید وارد آنها شوید شجاعت بسیار زیادی می خواهد. پس **آماده باشید تا بگویید اشتباه کردم،** دیدگاه خود را تغییر دادم.

به تعویق انداختن شاید بزرگترین مانع برای مدیریت عالی زمان می باشد. اینطور نیست که مردم ندانند چه کار کنند بلکه تنها تمایل طبیعی به تعویق انداختن دارند،

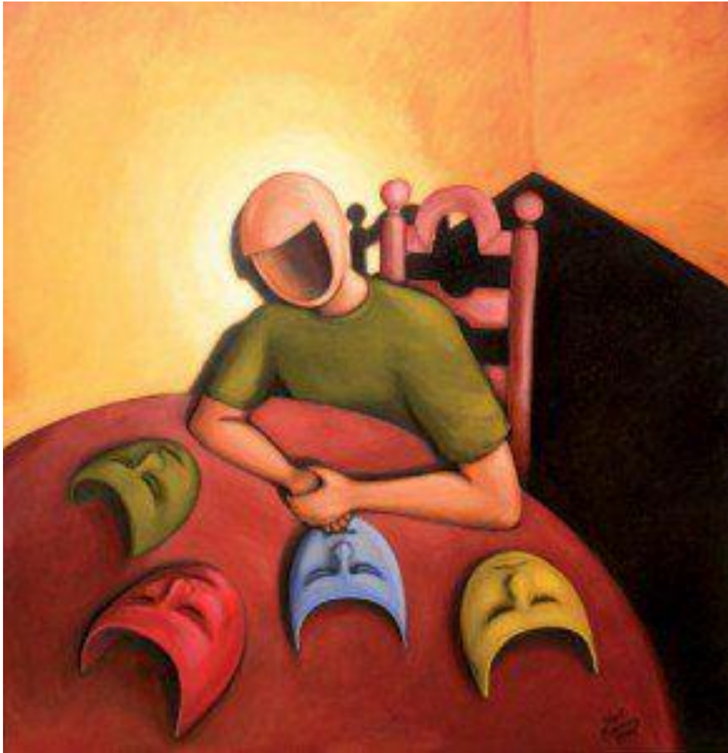
به ویژه در مورد وظایفی که مهم هستند اما فوری نیستند. برای چیره شدن بر این دشواری باید: برای کار خود آماده شوید. کرانه زمانی برقرار کنید. به خود پاداش دهید. به دیگران قول دهید. هماهنگی و نظم را تمرین کنید. و به یاد داشته باشید که **همه مهارت ها را میشود فرا گرفت.**

ودر پایان اینکه شما میتوانید به چند روش به زندگی خود سرو سامان بخشید. شما باید بیشتر چیزهایی را که از آن ها بهترین دست آوردها را می گیرید انجام دهید، چیزهایی که شما را خوشحال می کند و بهترین احساس از رفاه در زندگی و کار را به شما می دهد نه آنهایی که سودمندی برای شما ندارند و سبب احساس شادی و رفاه نمیشوند. برای انجام کارهای تازه و نو دلیری و شجاعت داشته باشید که این البته نیازمند سازماندهی و اراده ای بسیار نیرومند است. در مدیریت زمان و مدیریت شخصی، و هر زمان که احساس ناامیدی یا ناکامی کردید، از خود بپرسید: "چه چیزی را باید بیشتر انجام دهید، چه را کمتر انجام دهید، آغاز کنید یا بایستانید؟» **همیشه پاسخ ها در جایی در درون خودتان پیدا خواهید کرد.** اکنون اجازه دهید به شیوه ای کا را تر دوباره و از زاویه ی دیگری به گسرش مهرت

های فردی بیندیشیم. زیرا مهارت های خود مدیریتی برای موفقیت ضروری هستند. آنها یک پایه استوار برای ساختن مهارت های دیگر و رسیدن به آرزوهای فراهم می کنند.

بخش دوم

مهارت های خود مدیریتی



آینده شما به عنوان یک دانش آموز، دانشجو یا هر فرد دیگری در آغاز بستگی به برنامه توانایی های شخصیتی ، اندیشه و رفتار شما دارد. شاید بهترین گفته را نیاکان ما در چند هزار سال پیش گفته اند که: **گفتار**

نیک،کردار نیک، پندار نیک!! زیرا آنچه سبب نیک روزی و خوشبختی میشود بیرون از این سه نیست. اگر شما در پندار و اندیشه ی درونی خود انسانی خیر خواه و نیک سرشت باشید به دنبال آن دارای گفتار و کردار نیک و سودمند برای خود و دیگران خواهید بود. و از سوی دیگر گفتار و کردار خوب شما نشانگر اندیشه ای زیباست و همین دیگران را می انگیزد تا به شما گوش دهند.

پس برای رسیدن به آرزوهاباید خود را به خوبی **درک**، **مدیریت** و **رهبری** کرد. اینها را میتوان **مهارت های نرم** نامید.

دربرابر مهارت‌های سختی که می‌توان آموزش داد، مانند کدنویسی، حسابداری یا نوشتن، تصور می‌شود که مهارت‌های نرم تا اندازه ای سرشتی و درونی هستند و بخشی از شخصیت شما هستند و در گذر زمان و تجربه اندوزی گسترش می‌یابند. این ویژگی ها را می توان با **نگرش**، **انگیزه**، **سازگاری** و **شخصیت کلی** شما نشان داد. به عنوان مثال، یک مهارت سخت برای یک مهندس نرم افزار ممکن است مهارت در یک زبان برنامه نویسی ویژه باشد. از سوی دیگر، یک مهارت نرم،

توانایی برقراری ارتباط موثر با همکاران و باز کردن سناریوهای پیچیده به زبان ساده است.

در نیروی کار امروزی، جویندگان کاری که مهارت‌های نرم قوی از خود نشان می‌دهند، درخواست و پذیرش بالایی دارند، زیرا کسب‌وکارها می‌دانند که آنها می‌توانند خود را با موقعیت‌های گوناگون سازگار کنند، با راه‌های نوآورانه با دشواری های پیش‌بینی نشده روبرو شوند و از همه مهم‌تر، تأثیر مثبتی بر فرهنگ شرکت خود داشته باشند. در حالی که ارزش مهارت های سخت هر متقاضی نباید دست کم گرفته شود.

امروزه، مصاحبه‌کنندگان برای کشف و درک سرشت و شخصیت افراد تلاش می‌کنند. آن‌ها به دنبال آن ویژگی‌های نادیدنی و اندازه ناپذیر در یک فرد می گردند تا روشن کنند که آیا برای کار و فرهنگ بنگاه و سازمان آنها مناسب هستند یا نه. کسب و کار شما باید همین کار را انجام دهد تا آسوده شود که فرد درخوری را به کار گیری میکند.

چهار گونه مهارت های نرم ارزشمند



مهارت های نرم برای پایداری هر سازمانی حیاتی هستند. اگر کارمندی را بدون اینکه دارای چندین مهارت نرم باشد به کارگیری کنید، ممکن است کار با آن شخص را دشوارتر از دیگر اعضای گروه خود بیابید. در بدترین چشم انداز، یک کارمند با مهارت های نرم ضعیف ممکن است به طور جبران ناپذیری به فرهنگ سازمان شما آسیب برساند و باعث شود کارمندان برجسته آنجا را رها کنند. ویژگی های شخصیتی زیر برخی از مهم ترین ویژگی هایی است که در جویندگان کار باید جستجو کرد:

۱ ارتباط اجتماعی



مهارت‌های ارتباطی قوی به روشنی ارزشمندترین مهارت نرم برای یک نامزد کار است زیرا می‌تواند پیامدهای بلندمدت مثبتی در سراسر سازمان شما داشته باشد. برای توانمند شدن در این مهارت نرم، کارمندان باید درک ژرفی از مشتریان شما داشته باشند، توانایی بیان "**چگونه**" و "**چرا**" را داشته باشند و بتوانند مفاهیم پیچیده را به بخش های بنیادی و قابل درک تقسیم کنند. فردی با مهارت های ارتباطی قوی می داند که چگونه از راه پیوند شفاهی و نوشتاری ارتباط برقرار کند و همچنین درک می کند که چگونه پیوند غیرکلامی

بر دیگران تأثیر می گذارد. بنابراین، هنگامی که آماده به کارگیری یک کارمند تازه هستید، به دنبال نامزدهایی باشید که ویژگی ها و توانایی های زیر را نشان می دهند:

مهارت گوش دادن فعال

توانایی داستان سرایی طبیعی

زبان بدن مثبت

خوباوری در سخن گفتن در یک گروه.

توانایی نوشتن دستورکارهای روشن و درست.

موضوعات پیچیده را به زبان ساده توضیح می دهد.

۲مدیریت زمان

به کارگیری افرادی با مهارت های مدیریت زمان می تواند شتاب کارایی کسب و کار شما را افزایش دهد. مدیران و کارمندانی که می دانند چگونه گردش کار خود را سازماندهی کنند، وظایف خود را به درستی چینش و اولویت بندی کنند و از پیش برنامه ریزی کنند، بهترین فرصت را برای کامروایی و موفقیت پیش روی شما قرار می دهند.

وارونه آن، اگر یک کارمند یا گروه زمان را به اشتباه مدیریت کند، با شانس و احتمال زیادی ضرب الاجل‌ها



را از دست خواهند داد، که می‌تواند به سرعت پروژه‌های حیاتی را از مسیر خارج کند. یک عضو تیم فاقد مهارت های مدیریت زمان نیز می تواند منابع کسب و کار شما را تخلیه کند. این امر به ویژه در صورتی صادق است که سایر اعضای تیم شما فرآیندهای خود را حول آن شخص برنامه ریزی کنند. برای شناسایی این مهارت نرم در داوطلبان، به دنبال افرادی باشید که ویژگی ها و رفتارهای زیر را نشان می دهند:

بسیار سازماندهی شده است

در حین مکالمه دقت می کند.

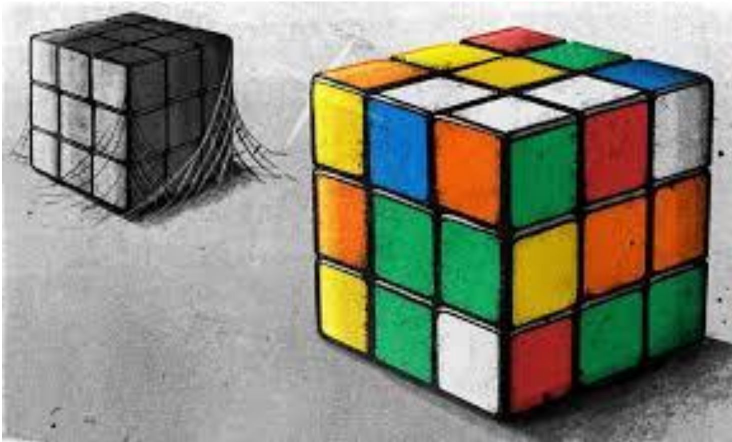
به موقع به مصاحبه می رسد.

به ایمیل ها به موقع پاسخ می دهد.

توانایی کار جداگانه را داراست.

نمونه هایی از هنگام هایی را بیان می کند که گروه آنها در گذشته به او اعتماد کرده است.

۳کار گروهی



صرف نظر از اینکه به دنبال شغلی هستید، کارمندان بالقوه باید بتوانند به خوبی با دیگران کار کنند، حتی اگر این موقعیت مستلزم کار در پروژه های تیمی نباشد. نامزدی که انرژی مثبتی را به میز می آورد و با دیگران کنار می آید، به مرور زمان کسب و کار شما را از سردردهای غیرضروری نجات می دهد. با این حال، این فرد باید **حرفه ای و مهربان** باشد، حتی زمانی که با همسالان

خود مخالف است. در طول مصاحبه خود با نامزدهای احتمالی، مطمئن شوید که سؤالات یا ارزیابی های را مطرح می کنید که ویژگی های زیر را نشان می دهد:

بازخورد را می پذیرد.

به دنبال درک تصویر بزرگتر است.

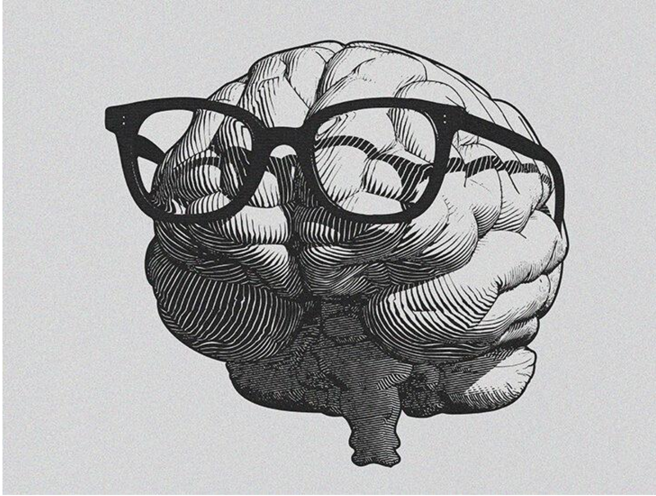
با دیگران رابطه برقرار می کند.

نسبت به دیگران همدلی نشان می دهد.

مانند یک رهبر عمل می کند.

۴ تفکر انتقادی

امروزه هر کارمند اداری مهارت خود در Microsoft Office Suite یا Google Workspace را در رزومه خود ذکر می کند، اما چگونه از این ابزارها برای کارآمدتر کردن کار خود استفاده می کنند؟ داشتن یک مهارت سخت خاص با توانایی حل مسائل پیچیده به طور خلاقانه و موثر یکسان نیست. هنگامی که با نامزدها مصاحبه می کنید، از آنها بخواهید زمانی را توصیف کنند که در آن از مهارت های تفکر انتقادی خود برای حل یک مشکل استفاده کردند، یا از آنها بخواهید یک مشکل فرضی را برای متقاضی توضیح دهند و از آنها



بپرسید که چگونه آن را حل می کنند. با دقت به آنچه آنها می گویند گوش دهید و به ویژگی ها و رفتارهای زیر توجه کنید:

پیش از پاسخ دادن به دقت فکر می کند.

با داده های تازه سازگار می شود.

ریشه های دشواری پیش امده را درک می کند.

پرسش های انتقادی می پرسد.

راه حل های خلاقانه یا حتی نوآورانه را شرح می دهد.

مایل به یادگیری است.

نامزد هایی که برای نشان دادن تفکر انتقادی در مصاحبه بر سر یک موقعیت فرضی تلاش می کنند، ممکن است نتوانند در محل کار راه حلی ابداع کنند. با این حال، اگر یک نامزد مشتاق باشد و نشان دهد که در زمینه های دیگر مهارت های نرمی دارد، همیشه می تواند این ویژگی ها را توسعه دهد.

اکنون اجازه دهید نگاه ژرف تری بر این مهارت ها داشته باشیم.

مهارت های نرم رفتاری

"این نیز بگذرد." در دید من آن گفته پارسی باستان یک گزاره ژرف است. همانطور که استفان لوین می گوید **یک بیانیه معنوی و باهوش عاطفی**.

وقتی از یک موبد در مورد شکنندگی زندگی پرسش شد، اجازه داد یک فنجان بیفتد و پس از شکستن گفت: «البته!» سپس گفت؛ وقتی نوه های پدرم چیزی را می شکستند، او بلافاصله می گفت: "البته!" و البته انتظار داشتند که به خاطر سر به هوایی سرزنش شوند. سپس او می گفت: "اوه خوب، حالا باید ببینیم که آن جام چگونه به زندگی خود پایان داد – زیرا **همه چیز در نهایت به پایان می رسد!**»



انسان ها از همان زمان آغازین در تلاش برای درک و تسلط بر احساسات بوده اند. برای نمونه بودایی های تبتی بیش از هزار سال است که برای برای انجام مطالعه خود در مورد احساسات از روش های سازگاری استفاده می کنند.

بودیسم و علم در ارزش جدایی مشترک هستند ، به قدرت های شناختی فرد اجازه می دهند تا وارد بازی شودند تا اینکه فرد بتواند بهتر قدر احساسات خود و دیگران را بداند وآنها را بشناسد و **واکنش خود را مدیریت کند.**

همه ما گاهی واکنش نشان می دهیم. عینی تر و هدفمندتر شدن و دلبستگی کمتر به ما این امکان را می دهد که به احساسات خود به روش های معمولی بدون زندانی کردن آنها عمل کنیم. از منظری جداتر، احساسات هیچ کدام خوب یا بد نیستند. اما آنها به سادگی سرنخ هایی هستند در مورد اینکه ما چگونه محیط خود، به خصوص محیط اجتماعی را درک می کنیم، این امر به ویژه در شرایط روابط ما در خانه و محل کار روشن است.تصورات ما در مورد آنچه مردم در نظر دارند واکنش های عاطفی ما را تحریک می کند. به تفاوت فکر کن! زمانی که شما یک بازخورد انتقادی را تلاشی صادقانه برای کمک یا آن را به عنوان یک نوع حمله درک می کنید. ادراک پاسخ های احساسی متفاوتی را برمی انگیزد. آگاهی در مورد ادراک خود ما حتی مهم تر از آگاهی در مورد احساسات است، زیرا اولی معمولا مقدم بر متأخر است.

به طرز متناقضی، جدا بودن به فرد اجازه می دهد تا قدردان باشدو احساسات فرد را به طور کامل تر تجربه کند.دانستن این که احساسات خطرناک نیستند بلکه راهنما ی درونی شما هستند و لازم نیست آنها را سرکوب کنید به شما احساس آزادی میدهند. هرچه

احساسات کمتر شما را تحت تأثیر قرار دهد، بیشتر می توانید آنچه را که احساس می کنید بپذیرید. احساسات شکلی از انرژی است. رها کردنِ جزر و مد عواطف برای سلامت جسمی و روحی و پذیرش خودمان ضروری است. چنین پذیرشی هم معنوی و هم از نظر عاطفی هوشمندانه است.

"معنویت جنبه ای از انسانیت است که به روشی که افراد به دنبال آن هستند اشاره دارد و معنا و هدف و نحوه تجربه ارتباط خود را بیان می کنند به لحظه، به خود، به دیگران، به طبیعت، و به چیزی مهم یا مقدس"

دکتر کریستینا پوچالسکی، ، مدیر موسسه معنویت و سلامت جورج واشنگتن

هوش عاطفی همچنین از ما می‌خواهد که «در اکنون» به تمامی حضور داشته باشیم.از ما می خواهد که قدردان خود و روابطمان باشیم. به همین رویه، روی بیرونی باورهای دینی ما هر چه باشد، آرامش و حضور محبت آمیز تا اندازه ای در جهان به عنوان یک روش معنوی زندگی شناخته شده است.به گونه ای دیگر، بیشتر منابع معنوی جهان از ما می خواهند که از نظر

احساسی باهوش باشیم. و این چیزی بسیار هیجان انگیز است.

مهارت های ارتباط موثر



شنیدن

قبل از اینکه حتی به پاسخ های خود به دیگران فکر کنید، باید این کار را انجام دهید. **مهارت شنیداری خود را تقویت کنید** آیا تا به حال با کسی صحبت کرده اید که بدنش آنجاست، اما ذهنش آنجا نیست؟ خسته کننده است، اینطور نیست؟

پیوند گیرندگان ناتوان می اندیشند که **"گوش دادن"** تنها چشم به راه ماندن است تا هنگام آنها برای سخن گفتن برسد، در حالی که در ذهن پاسخ خود را

سازماندهی می کنند. این یک اشتباه آشکار است. **شنیدن** چیزی بیشتر از اینهاست. به درستی شنیدن راهی برای فراهم کردن زمانی برای همرسانی و به اشتراک گذاشتن اندیشه ها و ایده های خود، ایجاد دوستی عاطفی و نشان دادن همدلی است. برای ما رخ داده است که وقتی کسی به ما این فرصت را می دهد که در مورد چیزی و احساس خود نسبت به آن حرف بزنیم در آنجا بهترین راه برای تغییر افکار و رفتارهایمان را می یابیم. درزیر اقداماتی که میتوان برای بهبود مهارت شنیدن به کار برد آمده است:

۱. از علائم کلامی که سخن را قطع نمیکنند و نشان های غیرکلامی برای تشویق آنها استفاده کنید تا به صحبت کردن ادامه دهند.
۲. اجازه دهید تا پایان سخن شان ادامه دهند.
۳. نقش یک روانشناس را بازی نکنید.
۴. با پند و اندرز های ناخواسته میان سخن نپرید.
۵. سخن دیگران را دوباره بیان کنید، اما آنها را طوطی وار تکرار نکنید.
۶. فرضیات خود را بررسی کنید. یعنی احساسات خود را به دیگران نشان ندهید.اجازه دهید آنها

به شما بگویند که یک موقعیت برای آنها شخصاً چه معنایی دارد.

تعداد دفعاتی که سخن دیگران را قطع می کنید بشمارید.برای این که بتوانید بر عادت پریدن میان سخن دیگران چیره شوید میتوانید:

۱. اهدافی را تعیین کنید و به خودتان پاداش بدهید.
۲. برای خودتان نشان های یاد اوری بگزارید.
۳. هر نکته ای را که می خواهید مطرح کنید از قبل یادداشت کنید. تا سخن خود را از یاد نبرید و مجبور شوید میان سخن دیگران بیایید.
۴. به یاد داشته باشید که سکوت شما به اندازه صدای شما تأثیرگذار است.
۵. زبانت را بین دندان هایت ساندویچ کن.

ارتباط فراگیر

به یک ارتباط دهنده/گیرنده فراگیر تبدیل شوید. یک ارتباط دهنده/گیرنده فراگیر خوب مراقب است که از خود بیگانه نشود یا به کل گروهی از مردم بر اساس ویژگی های شخصی آنها توهین نکند. بر اساس ویژگی های یک فرد فرضیات را ایجاد نکنید. ارتباط

دهنده/گیرنده فراگیر ارتباطات تنوع را به رسمیت می شناسد و برای آن ارزش قائل است. پس:

۱. در صورتی که انجام آن ضروری نیست، روی یک ویژگی شخصیتی تأکید نکنید.
۲. جنسیت یا گرایش جنسی فرد را فرض نکنید.
۳. اگر می خواهید در مورد ناتوانی فردی صحبت کنید، این کار را با عبارات خنثی انجام دهید.
۴. روی یک فرد تمرکز کنید، نه هر گونه معلولیتی که ممکن است داشته باشد.
۵. از کلیشه ها حمایت نکنید. یعنی ایجاد فرضیات بر اساس فرضیات شخصی
ملیت، قومیت یا ویژگی های دیگر توهین آمیز است زیرا عدم احترام به استعدادها و شخصیت فردی نشان می دهد .
۶.احترام به نژاد و قومیت را از طریق ارتباط نوشتاری و نوشتن حروف بزرگ نشان دهید.
۷. از حمایت از افراد یا گروه‌های مردم خودداری کنید.

افزایش دایره واژگان

شما باید دایره واژگان خود را افزایش دهید.و همینطور «اما» را با «و» عوض کنید و «هنوز» را در آغوش بگیرید. مانند این که بگویید: "من میخواهم به سفر بروم و (نه اما) از هواپیما می ترسم" یا "من هنوز خوانه پیدا نکردم" بجای"من خانه پیدا نکردم". شما باید تا جایی که میتوانید از ضمیر "من" استفاده نکنید.

بپرسید آیا نیاز به کمک دارند

به دیگران بگویید: آیا نیاز به کمک دارند؟. اما این نباید طوری باشد که دیگران آن را دستوری، تحقیر کننده یا.. بیابند. و همینطور باید به یاد داشته باشید که شما نمیتوانید با کمک به کسی مشکل رفتاری و یا شخصی او را حل کنید یا برایش سخنرانی کنید تا عادت بد خود را مثلا در آسان انگاری کارهایش کنار بگزارد. تا زمانی که مطمئن نشدید می توانید بدون پیش داوری به کسی کمک کنید اینکار را انجام ندهید. در کمک مالی هم تلاش کنید بسیار انعطاف پذیر باشید. سپاسگزاری را تمرین کنید. بازگشت مهربانی دیگران را پیشنهاد دهید. هرگز به دیگران یا چیزی نمره ندهید.

پرسشهای هدفمند

پرسشهایی را پیش بکشید که دست آوردی به همرا دارند. پرسشهای دشوار را به ارامی بیان کنید. بیابید که آیا پرسش باز (چطور یا چرا)بهتر است یا بسته (بله،نه). تلاش کنید پرسش های طو لانی را در چند بخش (بیشتر چهار بخش) بیان کنید. پر سشهایی را بخواهید که به فرد کمک میکند به موضوع خود برگردد: اطلاعات بیشتری بخواهید، بپرسید دست آورد آرمانی آن ها چیست و پرسشهایی را که به آنها کمک میکند گام پسین خود را بیابند بپرسید.



آدم ها را به سوی پاسخی ویژه که خود میخواهید رهنمون نکنید. از انها نخواهید میان چند گذینه یکی یا چند تا را برگیرند. همیشه برای پرسشهای نابهنگام آماده

باشید یعنی هرگز تصور نکنید که از پیش چیزی که کسی قرار است بگوید را می دانید. به جای آن توجه خود را کامل به آنها معطوف کنید و با چند عبارت که می توانید در صورت به اشتراک گذاشتن اطلاعات تکان دهنده از آنها استفاده کنید آماده باشید.

اصلاح سخنوری

صدا و سبک صحبت کردن خود را اصلاح کنید. هر کسی که می‌خواهد تأثیر مثبتی از خود به جای بگذارد، باید یاد بگیرد که چگونه بیشترین کارایی را از تارهای صوتی خود بسازد. تنها این نیست که شما چه می گویید، بلکه نحوه بیان آن نیز مهم است. صحبت کردن با صدای و زبان مناسب باعث می شود دیگران تمایل بیشتری به گوش دادن به شما داشته باشند. نفس کشیدن عمیق را تمرین کنید و یک واژه مانند "نه" را به طور ممتد تکرار کنید. مردم

کسانی که با صدای پایین و واضح صحبت می کنند، را دارای اعتماد به نفس و شایستگی بیشتری نسبت به کسانی که با صدای نفس گیر صحبت می کنند می یابند. از تمرینات صوتی برای ایجاد صدایی نرم تر استفاده کنید. اگر صدای شما تمایل به لرزش دارد، به خصوص

زمانی که تحت استرس هستید، باید حفظ ، صافی و پایداری آن را تمرین کنید. با تکرار گزاره هایی مانند "سه تا سیخ کباب سیخی شش هزار"! تیک های کلامی را کنار بگزارید. همیشه از گزاره ها و واژه های کوتاه استفاده کنید.

تمرکز بر روی رفتار

بر روی رفتار و نه بر شخصیت تمرکز کنید. مانند اینکه نگویید "اینجا چقد بهم ریختست، تو چقد شلخته ای" بجای ان بگویید " اینجا مرتب نیست، لطفا اینجا را مرتب کنید و گرنه....(قول یک پاداش، هدیه ...یا سلب امتیاز...)". یا اگر مدیر هستید و کارمندی دارید که دائم دیر به سر کار می رسد:
نگویید: «بدیهی است که به شغل خود اهمیت نمی دهید و تیم را مایوس میکنید. به موقع به اینجا برسید!»
در عوض، می‌توانید بگویید: «در چهارده روز گذشته سه بار دیر کرده‌اید. همانطور که می دانید، این برای عملکرد تیم مهم است که همه به موقع اینجا باشند. اگر باز هم دیر کردید اخطار کتبی دریافت می کنید.»
پس زمینه ارتباطی خود را کشف کنید. یعنی به مهارت ها ی ارتباطی و میزان آنها نزد خانواده و دوستان خود

دقت کنید. به سبک های ارتباطی آنها فکر کنید. از هر کدوم چه یاد گرفته اید؟
باورهایی را که به شما منتقل کرده اند بنویسید. آیا می خواهید این باورها را حفظ کنید، یا وقت آن رسیده است که آنها را با راه های ارتباطی بهتر و سالم تر جابجا کنید. این کار به شما این یاد می دهد که گوناگونی روشهای ارتباطی را در میان نسل ها دریابید و در پی آن به برقراری ارتیاط موثر با نسل ها و سنین گوناکون برای شما امکان پذیر میشود.

ایمیل و شبکه های اجتماعی

روشهای درست برقراری ارتباط با ایمیل و شبکه های اجتماعی را فرا بگیرید. این مهرت ها میتوانند دربرگیرنده موارد زیر هستند:
اگر طرف مقابل در مقام ارشد است، لحن او را منعکس کنید.
شفاف سازی نکات مطرح شده را برای گیرنده آسان کنید.
درخواست ها را شلیک نکنید، و به دنبال یک سری از نکته های گلوله ای طولانی نباشید.مانند:

ایمیل‌ها را کارآمد و مختصر نگه دارید، اما خیلی سرد نباشید. برای نمونه، ایمیل های یک یا دو خطی که حاوی یک درخواست جدی است ارسال نکنید عبارتی مانند "من به این کار نیاز دارم که امروز انجام شود" یا "شما باید برنامه خود را به گونه ای تنظیم کنید که با آن مطابقت داشته باشد".

موضوع خود را در چند واژه نگه دارید.

تصور کنید که آنها پیام را در نزد شما می خوانند.

وابستگی خود را بیان کنید و از یک چهارچوب استفاده کنید.

پیام را با یک سلب مسئولیت طنزآمیز شروع یا پایان دهید.مانند:

"من یک هفته دیوانه کننده را سپری کردم، اما مطمئن باشید که من واقعا مشتاقانه منتظر هستم با شما کار می کنم!» یا «اگر امروز صبح کمی تنبل به نظر بیایم، اینطور است چون تا الان فقط یک فنجان قهوه خورده ام!»

دست کشیدن از ناچیز شماری و ناامیدی

از ناچیز شماری و نا امید کردن خود دست بکشید. ممکن به این خاطر باشد که نمی خواهید مغرور باشدی

یا برای اینکه پدر و مادرتان اینطور بودند، از شکست می ترسید و یا مبتلا به افسردگی یا خود کم بینی هستید. اما به یاد داشته باشید ناامیدی و خود تحقیری سبب میشود که شما:
خود را بدتر از آنچه هستید ببینید. گشایش ها و فرصت های باارزش را از دست میدهید. و دیگران تصور میکنند شما دارید آنهارا پیش داوری میکنید.
اما خبر خوب این است که شما با دو تصمیم خوب میتواند این فرایند را به سوی امید و احترام به خود جا بجا کنید.

کنترل دیدگاه ها
بیاموزید که چگونه دیدگاه های خود را قبل از آنکه آنها را دریافت کنید و از دهانت بیرون بیاید کنترل کنید. اندیشیدن خود را تغییر دهید. حل مسئله همچنین می تواند به شما قدرت تغییر دهد. یک فهرست از چیزهایی که در مورد خود دوست ندارید تهیه کنید اگر می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید ، اگر نمی توانید، وقت آن است که روی پذیرش خود کار کنید. هیچ کس کامل نیست و اگر از خودتان انتظار دارید که در هر

کاری موفق باشید منطقه زندگی شما دستوری برای نفرت از خود و فاجعه عمومی است.

مشاوره

همه ما عاشق داستان یک مرد (یا زن) خودساخته هستیم اما افراد پیروز همیشه در راه رسیدن به قله با دیگران برای مشاوره تماس می گیرند. مشاوره خواستن از کسی که قبلاً در موقعیت شما بوده است می تواند باعث نجات شما و اندازه ی زیادی از زمان شما شود، زیرا شما از تجربه اشتباهات آنها بهره مند می شوید.



همینطور میتوانید از یک مشاور کمک بخواهید. شما باید:

هدف خود را روشن سازید. اینکه چه میخواهید بدانید.
به آنها پیش زمینه بدهید پیش از آنکه به سراغ پرسش اصلی بروید.
بگویید به دنبال چه هستید و چه چیزی را میخواهید بدست بیاورید.
بگویید تا کنون چه کرده اید و چه اقداماتی انجام داده اید.
از انها سپاسگزاری کرده و اگر رابطه ای دوسویه دارید دید شخصی انها را بپرسید.
راهنمایی آنها را دنبال کنید.
اگر این کار را در ایمیل یا شبکه های اجتماعی انجام میدهید آنها را تشویق کنید تا پیگیر شما باشند.

کنجکاوی

انسان‌ها ذاتاً کنجکاو هستند، اما برخی از مردم واقعاً در بداخلاقی زیاده روی می‌کنند. اگر کسی شما را با پرسشهای نامناسب بمباران می کند احساس ناخوشایندی خواهید داشت. بیشتر افراد فضول حتی

نمی دانند که سؤالات خیلی زیادی می پرسند. اما خوشبختانه، شما می توانید آنها را به سرعت خاموش کنید!

در اینجا چند راه برای **منحرف کردن کسی که فقط اشاره نمی کند وجود دارد.** بدیهی است که شما باید استراتژی هایی را برگزینید که به بهترین وجه با شرایط شما و شخصیت فرد درگیر سازگاری دارند.

۱.اگر گمان میکنید که حوصله شان سر رفته است، به آنها کاری بدهید که انجام دهند. بعضی آدم های فضول به زندگی خصوصی شما علاقه ای ندارند - آنها فقط می خواهند از یکنواختی روزگارشان جدا شوند.

۲.آن را برگردانید. اگرچه همیشه اینطور نیست، اما من متوجه این موضوع شده ام
مردم دوست دارند درباره خودشان صحبت کنند. این خبر بسیار خوبی است، زیرا می توانید از تکنیک "برگرداندن آن به عقب" استفاده کنید. به سوال مزخرف آنها پاسخی بدهید، سپس آن را برگردانید و آنها بپرسید.

۳.آنها را سفت و سخت خسته کنید. شاید یک رویکرد ظریف سبک شما نباشد و شما بخواهید

از استراتژی جسورانه تری استفاده کنید، تکنیک "بذار آنها را سفت و سخت خسته کنم" امتحان کنید. هنگامی که یک پرسش مزاحم پرسید شد، به آن پاسخ دهید - اما به روشی واقعاً خسته کننده تا از آبدارترین بخش های داستان بگذرد.
۴. بگویید: "چرا می پرسی؟" این سوال می تواند افراد فضول را خلع سلاح کند. باعث میشود آنها مکث م کنند و پاسخی که می دهند انگیزه واقعی آنها را آشکار می کند. آنها ممکن است دلیل خوبی برای درخواست خود داشته باشد، در این صورت شما می توانید به پرسش آنها پاسخ دهید.
۵. آن را شخصی نگیرید. به یاد داشته باشید، افراد فضول معمولاً خوب هستند،
فضول بعید است که آنها شما را برای درمان خاص گزینش کنند. مراقب تعامل آنها با سایر همکاران یا دوستان خود باشید.
۶. اگر رابطه خوبی دارید، از کنایه یا کنایه ملایم استفاده کنید. فقط به این دلیل
کسی فضول است به این معنی نیست که حس شوخ طبعی ندارد. اگر ممکن است، از این به نفع

خود استفاده کنید. اظهاراتی مانند: «تو خیلی فضول هستی گاهی به نفع خودت!» تحویل با لبخند و خنده ملایم می تواند کافی باشد تا زیر سوال آنها خط بکشید.

۶. اگر یک فرد فضول از مرز قلدری عبور کرد، آن را جدی بگیرید. فضولی معمولاً آزاردهنده است تا مضر، اما گهگاهی این کار چرخش شوم تری را می طلبد. هر کسی که از سوالات تهاجمی و نامناسب استفاده می کند، قصد ایجاد احساس ناراحتی، ناامنی یا تهدید در شما را دارد قلدر است. بهترین تاکتیک در اینجا به شدت و زمینه موقعیت بستگی دارد. گاهی اوقات، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به بگویید اگر به حریم خصوصی شما احترام نمی گذارد ، شما مکالمه را ترک خواهید کرد.

انگیزش

آیا در شغلی کار می کنید که نیاز به **الهام بخشیدن، ایجاد انگیزه و آموزش به دیگران** دارد؟ شاید شما فقط می خواهید به طور کلی متقاعد کننده تر شوید یا با

توانایی خود در جمع آوری یک پیام قانع کننده، مردم را خیره کنید. برای این کار شما نیاز به چند گام دارید.

گام ۱: توجه آنها را جلب کنید همیشه بحث خود را با داستان احساسات باز کنید، آمار تکان دهنده یا واقعیتی که برای مخاطب تازگی دارد. یک نقل قول یا یک پرسش ادیبانه نیز کار خواهد کرد.

گام ۲: نیاز را مشخص کنید. به مخاطبان خود بگویید چرایی جریان فعلی چیست وضعیت غیر قابل قبول است تاکید کنید که همه چیز باید تغییر کند، و سریع! عواقب را مشخص کنید - اگر کسی اقدامی نکند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ که در مشکل از چه راه هایی بر مخاطبان شما تأثیر می گذارد؟ اگر مرتبط و جالب باشد شما می توانید در اینجا آمار ارائه دهید.

گام ۳: به آنها بگویید چگونه نیاز خود را برآورده می کنید. حالا که مشکل را شناسایی کردی، راه حل چیست؟ چه گزینه هایی در دسترس شماست؟ چه اصول کلیدی زیربنای رویکرد شما هستند؟ دقیقا چه می خواهید مخاطب انجام دهد؟ اگر قبل از تصمیم گیری چندین گزینه را

در نظر گرفته اید برنامه اقدام مورد نظر خود را توضیح دهید که چگونه به تصمیم نهایی رسیدید. این نوع شفافیت باعث ایجاد اعتماد خواهد شد.
گام ۴: تصویری از آینده بکشید. این مرحله از دو بخش تشکیل شده است. ابتدا
شما باید مخاطب را تشویق کنید که اگر چنین کرد عواقب آن را تصور کند. اقدامی نکرد از زبان احساسی استفاده کنید اما روی واقعیت ها و ارقام تمرکز کنید. بخش دوم این است که دیدگاه خود را از آینده ای روشن تر به اشتراک بگذارید. اگر مخاطب به دستور شما عمل می کند، چگونه زندگی آنها بهبود می یابد؟ خجالتی نباشید و آن را بیان کنید. اگر ارائه ای با اسلاید یا جزوه ارائه می کنید، تصاویر را نیز اضافه کنید یا نمودارهایی که برای احساسات آنها جذابیت دارد.
گام ۵: مراحل بعدی را مشخص کنید. باید با گفتن اینکه در آینده چه کاری می توانند یا باید انجام دهند پایان دهید. از این گذشته ، بدون اینکه به آنها جهت بیشتری بدهید نکته زیادی وجود ندارد تا شور و شوق آنها را برافروزد.

میانجی گری

مهارت های میانجی گری خود را بهبود بخشید. میانجیگری زمانی مفید است که دو نفر سعی در حل مشکلات خود داشته باشند اما به نظر نمی رسد به یک راه حل سازنده برسند. میانجیگری باید باشد برای همه طرف‌ها داوطلبانه است و یک میانجی باید تا حد امکان بی‌طرفانه باشد. علاوه بر این، آنها باید بتوانند تبادل را بدون تحمیل نظر خود تسهیل کنند. یک میانجی مسئول تضمین آن است که بحث ها به صورت متمدنانه انجام می شود. این به این معنی است که همه باید از یک سری دستورالعمل های توافق شده پیروی کنند.

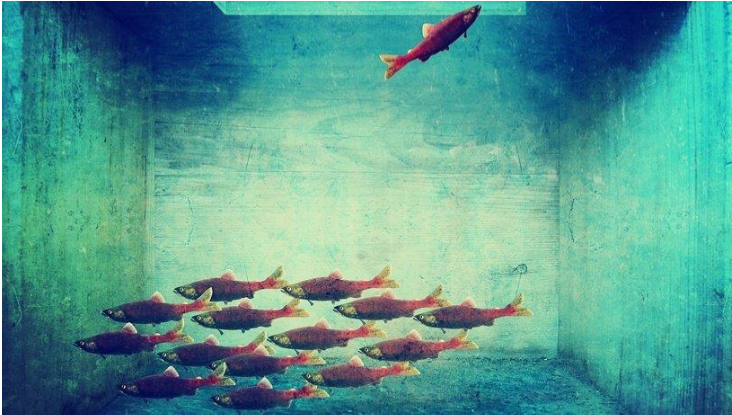


توضیح آن میانجیگری برای همه حاضران به همه این فرصت را می دهد که نظرات خود را بیان کنند و این مهم است که هر طرف فرصت حرف زدن را پیدا کند.
از هر دو طرف جداگانه بپرسید در طول فرآیند می خواهند به چه مسائل کلیدی بپردازند. همه طرفین را تشویق کنید تا حقایق را از احساسات خود جدا کنند. به هر دو طرف گوش دهید تا بتوانید ماهیت آن تعارض را درک کنید. تصمیم بگیرید که چه مسائلی باید حل شود. بر یک جلسه طوفان فکری نظارت کنید. کمک کنید تا همه مسائل را به تکه های قابل مدیریت تقسیم کنند و برای ایجاد یک پویایی که به جای تعارض، حل مسئله را تشویق می کند تلاش کنید. به همه حاضران یادآوری کنید که اهداف مشترکی دارند و می توانند برای ارائه راه حل ها وقت بگذارند. هر دو طرف را به توافق بر سر اهداف عملی تشویق کنید. ممکن است کمی طول بکشد اما در نهایت، چند راه حل ظاهر می شود. مرحله نهایی در فرآیند میانجیگری این است که اطمینان حاصل شود که اهدافی که بعدا قابل بررسی هستند همه معقول هستند.در این گام به یاد داشته باشید، اهداف باید مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و به موقع باشند. از طرفین دعوت کنید تا یک توافق

نامه کتبی و جدول زمانی برای اقدام تهیه کنند و سپس از آنها بخواهید که آن را امضا کنند. اگر یکی از طرفین امتناع کرد، وقت آن است که یک قدم به عقب بردارید و راه حل ها را دوباره ارزیابی کنید.

بخش سوم

مهارت های نرم فکری



مهارت در تفکر انتقادی به شما این امکان را می دهد که موقعیت ها را بر اساس تمام حقایق و اطلاعات موجود درک کرده و به آنها رسیدگی کنید. این مهارت ها در همه زمینه ها ارزشمند هستند و می توانند به متخصصان کمک کنند تا مشکلات پیچیده را حل کنند. از آنجایی که این مهارت ها در بازار کار بسیار ارزشمند هستند، می تواند برای افراد در اکثر صنایع مفید باشد تا آنها را توسعه دهند.

مهارت های تفکر انتقادی مهم هستند زیرا می توانند صلاحیت های شما را بهبود بخشند و شغل شما را ارتقا

دهند. این مهارت ها در هر صنعتی در هر سطح شغلی، از همکاران سطح پایه گرفته تا مدیران ارشد، ضروری هستند. متفکران انتقادی خوب می توانند هم به طور مستقل و هم با دیگران برای حل مشکلات کار کنند. حرفه ای هایی که چنین مهارت هایی دارند می توانند مسائلی مانند ناکارآمدی فرآیند، مدیریت یا امور مالی را حل کنند. به همین دلیل، کارفرمایان برای نامزدهایی که این ویژگی ها را نشان می دهند ارزش قائل هستند و به دنبال آن هستند.

بسیاری از صنایع، مهارت های تحلیلی را به عنوان یک ضرورت در شرح وظایف الزامی می کنند. تفکر تحلیلی به طرق مختلف به شما کمک می کند تا مسائل را بررسی کنید، راه حل بسازید و تصمیم بگیرید. مهارت های تحلیلی ویژگی ها و ویژگی هایی هستند که به شما امکان می دهند یک موضوع را ارزیابی، تفسیر و تحقیق کنید تا بتوانید راه حل ها و ایده های پیچیده ای را توسعه دهید. تفکر تحلیلی را می توان تقریباً در همه موقعیت ها به کار برد، به عنوان مثال، ساخت یا بهبود محصولات یا برنامه ها، فرآیندها، مسائل ارتباطی، شناسایی نیازهای مشتری و مخاطب و موارد دیگر. با تجزیه و تحلیل یک موضوع، می توانید درک دقیقی از

آن ایجاد کنید و در این زمینه خاص تخصص کسب کنید. تفکر تحلیلی معمولاً شامل آزمون و خطا است. افراد با مهارت های تحلیلی خوب می توانند به سرعت یک مشکل، موضوع یا موقعیت را ارزیابی کنند و می توانند به خوبی در تیم ها برای رسیدن به اهداف عمل کنند. در اینجا چند نمونه از مهارت های تفکر انتقادی که ممکن است در محل کار استفاده کنید آورده شده است:

۱. حل مسئله



حل مسئله اغلب به تفکر انتقادی نیاز دارد تا بهترین راه حل را اجرا کند و بفهمد که آیا راه حل با هدف مرتبط

است یا خیر. این مهارت زمانی که دانش خاص صنعت بیشتری داشته باشید، می تواند آسان تر شود. برای کمک به پیشرفت توانایی‌های حل مسئله، مشاهده کنید که اطرافیانتان چگونه مشکلات را در محل کار حل می‌کنند. به تکنیک های آنها توجه داشته باشید و در مورد فرآیند آنها سؤال بپرسید.

۲. کنجکاوی



کنجکاوی اغلب متخصصان را تشویق می کند تا در مورد محیط اطراف خود اطلاعات بیشتری کسب کنند. پرورش کنجکاوی شما در محل کار می تواند به شما کمک کند تا در مورد صنعت خود بیشتر بدانید و

رویکردهای جدیدی را برای وظایف کاری خود امتحان کنید. این یک گام کلیدی در تفکر انتقادی است، بنابراین سعی کنید مشاهدات بیشتری در مورد محیط خود داشته باشید و به خود انگیزه دهید تا سوالات بیشتری در مورد قراردادها و شیوه های رایج کار خود بپرسید.

۳. مشاهده



مهارت های مشاهده ای نقطه شروع تفکر انتقادی است. افرادی که مراقب هستند می توانند به سرعت یک مشکل جدید را حس کرده و شناسایی کنند. وقتی در مشاهده مهارت داشته باشید، می توانید بفهمید که چرا ممکن است چیزی مشکل ساز باشد. می‌توانید تکنیک‌های تمرکز حواس، یادداشت‌برداری یا گوش دادن فعال در حین و خارج از کار را تمرین کنید تا آنچه را می‌شنوید یا می‌بینید به‌طور کامل بررسی کنید. سپس،

در نظر بگیرید که آیا متوجه روندهایی در رفتار، تراکنش ها یا داده هایی شده اید که ممکن است برای تیم شما مفید باشد.

۴. تجزیه و تحلیل



توانایی تجزیه و تحلیل و ارزیابی مؤثر یک موقعیت شامل دانستن اینکه چه حقایق، داده ها یا اطلاعاتی در مورد مشکل مهم هستند. این همچنین اغلب شامل جمع‌آوری تحقیقات بی‌طرفانه، پرسیدن سؤالات مرتبط در مورد داده‌ها برای اطمینان از دقیق بودن آن و ارزیابی عینی یافته‌ها می‌شود. با کسب تجربیات جدید، مهارت های تحلیلی خود را بهبود بخشید. این می تواند به شما کمک کند تا مهارت هایی را برای تفسیر اطلاعات جدید و تصمیم گیری منطقی بر اساس تجزیه و تحلیل صحیح ایجاد کنید.

۵. ارتباطات



مهارت های ارتباطی زمانی که زمان توضیح و بحث درباره مسائل و راه حل های احتمالی آنها با همکاران و سایر ذینفعان فرا می رسد، مهم هستند. برای بهبود مهارت های ارتباطی خود در زمینه تفکر انتقادی، در بحث های دشوار شرکت کنید. عادت های ارتباطی خوب مانند گوش دادن فعال و احترام گذاشتن را حفظ کنید تا سایر دیدگاه ها را درک کنید و بتوانید ایده های خود را به شیوه ای آرام و منطقی توضیح دهید. انجام این کار می تواند به شما کمک کند تا راه حل ها را با همکاران خود به طور مؤثرتری ارزیابی کنید.

۶. خلاقیت



مهارت‌های خلاقیت به شما این امکان را می‌دهد که راه‌حل‌های جایگزین و بدیع را برای یک مشکل در نظر بگیرید. اغلب، تفکر خلاق از شما می خواهد که شیوه های فعلی را مشاهده کنید و تصور کنید که چگونه می توانید به آنها کمک کنید یا آنها را بهبود بخشید. برای نشان دادن مهارت های خلاقانه خود در محل کار، سعی کنید با رویکردی غیر متعارف به مشکلات برخورد کنید و شیوه های جدید را امتحان کنید.

برای بسیاری از شرکت ها، نوآوری کلید موفقیت در فرآیند توسعه محصولات جدید یا ابداع خدمات جدید است. خلاقیت پایه و اساس نوآوری است، تیم ها را قادر می سازد تا امکانات جدید را تصور کنند و برای تحقق آنها با یکدیگر همکاری کنند. اگر به دنبال بهبود نحوه تولید ایده‌های جدید توسط تیم خود هستید، ممکن است از یادگیری در مورد اینکه چگونه سازمان‌ها می‌توانند خلاقیت را در اولویت کاری خود قرار دهند، سود ببرید.

خلاقیت در محیط کار به کارگیری مهارت های خلاقانه در جو، مسئولیت ها و روابطی است که یک محیط حرفه ای را تشکیل می دهد. گاهی اوقات، یک شغل مستلزم استفاده مستقیم از تخصص خلاقانه به صورت روزانه است. گاهی اوقات، نقش هایی که کارفرما ممکن است به خصوص خلاقانه در نظر نگیرد، ممکن است مستلزم آن باشد که کارکنان از توانایی خود در تصور، ترکیب ایده ها و ابداع راه حل ها استفاده کنند.

خلاقیت یک مهارت نرم است که در محل کار ضروری است. تفکر خلاق به افراد اجازه می دهد تا ایده های جدید را توسعه دهند، کارایی را افزایش دهند و راه حل

هایی برای مشکلات پیچیده کشف کنند. افرادی که دارای مهارت های خلاق هستند به دلیل مهارت های عمیق تفکر تحلیلی و توانایی در نوآوری مورد توجه قرار می گیرند. برخی از افراد به طور طبیعی خلاق به دنیا می آیند، اما بیشتر افراد سعی می کنند با گذشت زمان آنها را توسعه دهند.

وقتی مهارت‌های خلاقانه دارید، این توانایی را دارید که یک مشکل را از منظری متفاوت ببینید و راه‌حل‌های تازه ایجاد کنید. خلاقیت به شما این امکان را می دهد که متفاوت فکر کنید و از تخیل خود برای تولید ایده های جدید استفاده کنید. مهارت‌های خلاقیت همچنین شما را قادر می‌سازد الگوهایی را بیابید و برای ایجاد فرصت‌های جدید ارتباط برقرار کنید.

تفکر خلاق در محیط کار مفید است، به خصوص وقتی صحبت از بهره وری و توانایی حل چالش ها باشد. به عنوان مثال، می توانید در یک موقعیت حسابداری کار کنید و می توانید راه آسانی برای بررسی و اطمینان از ارائه مختصر داده های مالی در نظر بگیرید. این به شما، تیم شما و شرکت کمک می کند تا بهره وری و کارایی را افزایش دهید و برای شرکت بسیار مفید است.

خلاقیت ترکیبی از ویژگی‌ها و مهارت‌های بسیاری است که می‌توانید آن‌ها را تمرین کرده و ارتقا دهید. هنگامی که از مهارت های خلاقانه خود استفاده می کنید، به شما امکان می دهد در تکمیل وظایف و حل مشکلات مؤثرتر باشید. در اینجا چند مهارت خلاق وجود دارد که ممکن است داشته باشید یا بخواهید توسعه دهید:

۱ ایجاد ارتباطات

خلاقیت شامل توانایی دیدن الگوها و ایجاد ارتباط است. وقتی خلاق باشید، می توانید نقطه ها را بین ایده های مختلف به هم وصل کنید و از آنها برای حل مشکلات استفاده کنید. توانایی تشکیل الگوها و ایجاد ارتباط اغلب زمانی ظاهر می شود که شما فعالانه به آن فکر نمی کنید. در عوض، ممکن است این ایده ها زمانی به ذهنتان خطور کند که در حال خواندن یا گوش دادن به چیزی هستید. ایجاد ارتباط بین ایده های نامرتبط می تواند پیشرفت ایجاد کند و به شما امکان می دهد راه حل های منحصر به فردی برای مشکلات پیچیده ایجاد کنید.

۲ سوال پرسیدن

عضویت در یک تیم به این معنی است که باید سؤال بپرسید، به نظرات دیگران گوش دهید و نظرات تیم را در حین ایجاد یک برنامه در نظر بگیرید. سوال پرسیدن و پاسخ‌های دیگران به شما امکان می‌دهد ایده‌های تازه‌تری را راحت‌تر شکل دهید و در نهایت به بهبود راه‌حل‌هایتان کمک کنید. پرسیدن سؤالات مناسب نیز به شما کمک می کند تا مشکل را بهتر درک کنید. سپس به شما امکان می دهد به دنبال راه های بهتری برای انجام وظایف و ایجاد تغییرات در مشکلات نامربوط باشید.

۳ انجام مشاهدات

همچنین می توانید با مشاهده دنیای اطراف خود ایده های تازه ای را کشف کنید. تماشای چگونگی کار کردن چیزهای اطرافتان، دیدن اینکه مردم چگونه زندگی روزمره خود را انجام می دهند و مشاهده نحوه عملکرد ساختار شرکت ممکن است به شما انگیزه دهد که به راه هایی برای کارآمدتر کردن سیستم فکر کنید. وقتی می بینید

که چگونه فردی به یک کار نزدیک می شود، ممکن است شما را تحریک کند که به راه دیگری فکر کنید که چگونه می توان همان کار را بهتر انجام داد. توجه دقیق و انجام مشاهدات می تواند به شما کمک کند تا ببینید چیزهای اطراف شما چگونه کار می کنند و تنها در این صورت می توانید راه هایی برای بهبود آنها ابداع کنید.

۴ شبکه سازی



مهارت های شبکه برای قرار دادن شما در معرض ایده های جدید و الهام بخشیدن به تفکر خلاق ضروری است. وقتی خلاق هستید، ممکن است از همکاری با دیگران نیز لذت ببرید و به راحتی بتوانید با مردم ارتباط برقرار کنید. در واقع، شبکه سازی و کار با طیف متنوعی از افراد

می تواند به شما در کشف دیدگاه های جدید و ایجاد ایده های جدید کمک کند.

۵ ذهن باز



مهارت های تفکر خلاق نیز می تواند از داشتن ذهنی باز به همه احتمالات تکامل یابد. وقتی برای نظرات جدید باز هستید، شانس بیشتری برای دستیابی به ایده های عالی خواهید داشت. به خاطر داشته باشید که نگرش باز به این معنی است که شما برای پذیرش روش های سنتی و نه فقط ایده های جدید و مدرن آماده هستید. به هر حال، پالایش و ارتقای مداوم روش‌های

سنتی ممکن است منجر به بهبود اثربخشی و کارایی فرآیندها شود.

۶ انعکاس



با هر پروژه ای، باید زمانی را برای نگاه کردن به گذشته و تأمل در مورد آن اختصاص دهید: ایده، سفر و نتیجه نهایی. داشتن مهارت های انعکاس به این معنی است که می توانید به خودتان بازخورد بدهید و به کاری که انجام داده اید فکر سازنده ای بکنید. انعکاس شامل تمجید از کارهایی است که به خوبی انجام داده اید و قدردانی از زمینه هایی که می توان آنها را بهبود بخشید. انعکاس به شما امکان می دهد از تجربه خود بیاموزید و بنابراین دفعه بعد کار بهتری انجام دهید.

توسعه خلاقیت

مهارت های خلاقانه نه تنها در زندگی حرفه ای بلکه در زندگی روزمره بسیار مهم هستند. برخی از افراد استعداد خلاقیت دارند، اما ممکن است برای همه اینطور نباشد. با این حال، حتی اگر با آن متولد نشده باشید، می توانید مهارت های خلاقانه خود را تقویت کرده و بهبود بخشید. در اینجا چند راه وجود دارد که می توانید خلاقیت خود را توسعه دهید:

۱. در دوره های برخط شرکت کنید

وقتی به دنبال تقویت مهارت هستید، اینترنت یک منبع عالی است. دوره های آنلاین زیادی وجود دارد، پولی و رایگان، که به شما کمک می کند تا مهارت های تفکر خلاق خود را اصلاح کنید. ممکن است خلاقیت به طور کلی یا مهارت های خلاق خاص مورد نیاز در صنعت شما باشد، چیزی برای همه در اینترنت وجود خواهد داشت.

۲. از کار خود قدردانی کنید و از این روند لذت ببرید

در هر شرایطی، لذت بردن از کار شما نتایج مثبتی به همراه خواهد داشت. علاقه مند بودن به کاری که انجام می دهید، تفکر خلاق را تشویق می کند، زیرا شما را به سمت بهتر شدن و انجام کارهای بیشتر سوق می دهد. وقتی کاری را که انجام می دهید دوست داشته باشید، زمان بیشتری را صرف انعکاس آن خواهید کرد و این زمان صرف شده برای تفکر، مهارت های خلاقیت شما را بهبود می بخشد.



۳. سوال بپرسید

پرسیدن سوالات درست کمک زیادی به مهارت های خلاقانه شما می کند. پرسیدن سوال و

گوش دادن به پاسخ های دیگران از بهترین راه ها برای یادگیری است. حتی اگر پاسخ‌هایی را که به دنبال آن هستید دریافت نکنید، گوش دادن به دیدگاه‌های دیگران ممکن است دیدگاه‌های جدیدی به شما بدهد. این دیدگاه‌های جدید ممکن است زمانی مفید باشند که به دنبال الهام گرفتن برای ایجاد ایده‌ها هستید.

۴. **طوفان فکری**



مهم این است که دائما در حال طوفان فکری و جستجوی ایده های جدید باشید. طوفان فکری اغلب با پرسیدن سوال همراه است، به خصوص زمانی که در تیم در حال طوفان فکری هستید. طوفان فکری منبع ارزشمندی از الهام است. این کمک می کند تا خلاقیت خود را

تقویت کنید و ذهن خود را برای احتمالات باز نگه دارید.

۵. به دنبال چالش باشید (و از اشتباه کردن نترسید!)

جست‌وجوی چالش‌های جدید به شما این امکان را می‌دهد که محدودیت‌های خود را کنار بگذارید. هنگامی که به موانع برخورد می کنید، مجبور خواهید شد با بیرون رفتن از منطقه راحتی خود و کار بر روی راه حل های منحصر به فرد خلاقانه فکر کنید. ممکن است متوجه شوید که در هنگام مواجهه با چالش ها به طور قابل توجهی رشد می کنید و پیشرفت می کنید. شما همچنین می توانید در فعالیت های بیرونی مانند خدمات اجتماعی یا ورزش شرکت کنید تا تفکر خلاق خود را بیشتر تحریک کنید. در این فرآیند، ممکن است اشتباه کنید و این خوب است. مهمترین چیزی که باید در نظر داشته باشید این است که اشتباهات خود را بپذیرید و از آنها درس بگیرید.



۶. با دیگران همکاری کنید

همکاری با افراد با پیشینه های مختلف راهی فوق العاده برای تقویت مهارت های خلاقانه شماست. هنگامی که با افراد مختلف همکاری می کنید، از منطقه راحتی خود خارج می شوید و این به شما امکان می دهد دیدگاه های تازه ای داشته

باشید که ممکن است شما را شگفت زده کند! درگیر شدن در مکالمات تفکر برانگیز به تحریک خلاقیت شما کمک می کند، ایده های جدیدی ایجاد می کند که ممکن است زمانی که تنها هستید به آنها فکر نکرده باشید. اگر فرصت دارید، با افرادی که متفاوت از شما هستند معاشرت کنید. محاصره مداوم خود با افراد جدید ممکن است دیدگاه های شما را گسترش دهد و دیدگاه های جدیدی به شما ارائه دهد.

نشان دادن خلاقیت

چه کارمند یا مدیر باشید، می توانید خلاقیت خود را در محل کار به روش های گوناگون نشان دهید، از جمله:

۱. آموزش مهارت ها و مفاهیم

هنگامی که کارکنان را با مهارت ها و مفاهیم جدید آشنا می کنید، می توانید خلاقیت خود را با تهیه ارائه ها به شیوه ای غیرمنتظره و جذاب نشان دهید. متخصصانی که در آموزش و تربیت دیگران استعداد دارند، می دانند که چگونه مبتکرانه از مهارت های صحبت در جمع و مهارت های بین فردی برای ایجاد علاقه به

موضوع خود استفاده کنند. آن‌ها در نظر می‌گیرند که چگونه آموزش‌های خود را برای افراد و گروه‌های مختلف تطبیق دهند و سبک تدریس خود را برای ایجاد یادگیری سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز تطبیق دهند.

۲. بهبود روابط با مشتری

کارمندان وقتی در نظر بگیرند که چگونه می توانند سطح استثنایی از خدمات فردی را به مشتریان ارائه دهند، خلاقیت خود را نشان می دهند. از آنجایی که بسیاری از متخصصان در حین کار با مشتریان خود در مورد زندگی و علایق مشتریان خود می آموزند، می توانند به حرکات خلاقانه و دوستانه ای فکر کنند که از ادامه رابطه مثبت حمایت می کند. حرفه ای ها می توانند مشتریان خود را با کارت های تولد غافلگیر کنند، هدایایی متفکرانه برای تعطیلات بفرستند یا کمی در مورد سرگرمی های مشتریان خود بیاموزند تا بتوانند سوالات آگاهانه ای در مورد آنها بپرسند.

۳. حل مشکلات

حل مسئله نیازمند خلاقیت برای یافتن راه حل های بهینه است. در حالی که برخی از مشکلات پاسخ‌هایی را ایجاد کرده‌اند، متخصصان استثنایی می‌توانند با اطمینان با مشکلات منحصربه‌فردی که پاسخ‌های مستقیمی ندارند، مقابله کنند. خلاقیت در حل مسئله ممکن است به معنای استفاده از بینش از رشته های مختلف، آزمایش با رویکردهای مختلف و اختراع ابزار یا منابع جدید باشد.



۴. جمع سپاری

جمع‌سپاری به جمع‌آوری ورودی‌ها از افراد زیادی، چه در داخل یا خارج از یک سازمان اشاره دارد. این شامل داشتن یک ذهنیت خلاق است زیرا شما به مشارکت‌های پیش‌زمینه‌های مختلف گوش می‌دهید و کاوش می‌کنید. برای به فعلیت رساندن ایده هایی که جمع آوری می کنند، شرکت ها می توانند آنها را تفسیر کنند و تصور کنند که چگونه می توانند آنها را بازاریابی کنند. به عنوان مثال، یک شرکت اسنک ممکن است ایده هایی را برای طعم جدیدی از چیپس در رسانه های اجتماعی و داخلی جمع آوری کند. تنها با خلاقیت شرکت می تواند بهترین ایده هایی را که دریافت می کند به محصولی قابل فروش تبدیل کند.

۵. آغاز گفتگو

درگیر شدن در گفتگو در مورد موضوعات تفکر برانگیز به مهارت های خلاقانه ای مانند ترکیب ایده ها، پردازش اطلاعات و ارائه دیدگاه خود نیاز دارد. شرکت‌ها می‌توانند مکالمات درباره

موضوعات فکری و جذاب را برای تشویق به یادگیری در مورد موضوعات جدید و غیر مرتبط با کار تسهیل کنند، یا می‌توانند به سادگی بر بحث آزادتر در طول جلسات تأکید کنند و مشارکت هر چه بیشتر افراد را تشویق کنند.

۶. ارائه برنامه های بیرونی



برخی از شرکت‌ها برنامه‌های آموزشی یا سرگرمی را برای ایجاد تنوع در کارهای روزمره کارکنان ارائه می‌کنند. این برنامه‌ها می‌توانند علایق خلاقانه و پتانسیل تیم‌ها را درگیر کنند، حتی اگر محتوای دقیق آن‌ها به مدل کسب‌وکار شما مرتبط نباشد. به عنوان مثال، یک شرکت ممکن است

نویسنده یک کتاب علمی اخیر را برای سخنرانی یا اجرای یک نوازنده و انجام یک جلسه پرسش و پاسخ دعوت کند. این تجربیات محرک می تواند به کارکنان درس هایی در مورد فرآیند خلاقیت بدهد، آنها را تشویق کند تا به روش های جدید فکر کنند و آنها را تشویق کند تا از دارایی های خلاقانه خود در کار خود استفاده کنند.

۷. طراحی محل کار شما

بسیاری از شرکت ها از یک رویکرد سنتی برای گزینش، طراحی و تزئین محل کار پیروی می کنند. اگرچه شاید عمدی نباشد، اما این ممکن است نشان دهد که شرکت به طور کل رویکردی ساده برای کار خود دارد. برعکس، شرکت‌هایی که طرح‌های نوآورانه را بررسی می‌کنند و جلوه‌هایی را که دکور، رنگ‌ها و نور روی کارمندان می‌گذارند را در نظر می‌گیرند، ثابت می‌کنند که خلاقیت و توجه به جزئیات را پذیرفته‌اند. این فضاها نه تنها منحصربه‌فرد به نظر می‌رسند، بلکه داشتن طراحی ارگونومیک و انرژی‌بخش در

سرتاسر یک دفتر می‌تواند باعث شود کارمندان در نقش‌هایشان احساس بهره‌وری، سلامت و رضایت بیشتری داشته باشند.

۷. درخواست بررسی خود



بسیاری از سازمان‌ها به‌جای بررسی یک‌طرفه عملکرد از مدیر به کارمند، اکنون از کارکنان درخواست می‌کنند که خود بازنگری نیز انجام دهند. این فرآیند از کارمند می خواهد تا در مورد عادات کاری و عملکرد خود فکر کند و تصور کند که چگونه می تواند در آینده پیشرفت کند. تجزیه و تحلیل حضور و مشارکت خود یک عمل خلاقانه است. این امر مستلزم این است که خود را از یک منظر بیرونی ببینید و تصور کنید که کار شما چگونه بر افراد دیگر به دو روش ظریف و عمده تأثیر می گذارد.

۹. ریسک کردن



در مشاغلی که ایجاد محصولات و خدمات جدید کلیدی است، می توانید انتظار داشته باشید که ایده ها قبل از موفقیت بارها شکست بخورند. از آنجایی که افراد معمولاً مشتاق موفقیت هستند، ممکن است تمایل کمتری به کشف ایده‌های ارزشمند اما پرخطر داشته باشند. با این حال، شرکت‌هایی که این فرآیند شکست را در صورت لزوم می‌پذیرند، می‌توانند نگرش‌هایی باز داشته باشند و ریسک‌پذیری خلاقانه را تشویق کنند. هنگامی که کارکنان در اتخاذ رویکردهای جدید و جسورانه احساس حمایت می کنند، توانایی های خلاقانه خود را به

حداکثر می رسانند و تلاش می کنند تا ایده هایی را به فعلیت برسانند که می تواند منجر به نتیجه باور نکردنی شود.

چگونه مهارت های خلاقانه را برجسته کنیم

اگرچه مهارت‌های خلاق در همه زمینه‌ها جهانی است، صنایع خاصی ممکن است بیش از سایرین به آن‌ها نیاز داشته باشند. بنابراین، مهم است که بتوانید مهارت های خلاقانه خود را به مدیران به کارگیری نشان دهید. چگونه می توانید مهارت های خلاقانه خود را در رزومه خود و در طول مصاحبه بگنجانید:



مهارت های خلاقانه در رزومه

نشان دادن مهارت های خلاقانه خود در رزومه کاری ایده خوبی است، صرف نظر از اینکه در چه صنعتی مشغول به کار هستید و نوع موقعیتی که برای آن درخواست می کنید. می توانید مهارت های خلاقانه خود را در بخش تجربه کاری یا در بخش مهارت های جداگانه برجسته کنید. هنگام گنجاندن مهارت‌های خلاقانه در رزومه خود، حتماً شرح شغل را مرور کرده و مهارت‌های خود را مطابق با شرایط شغلی تنظیم کنید.

در اینجا نمونه ای از استفاده از مهارت های خلاقانه در رزومه در بخش تجربه حرفه ای آورده شده است:

> شناسایی فرصت هایی برای کاهش ضایعات، بهبود روابط سفارش و فروشنده که منجر به افزایش ۱۵ درصدی درآمد شد.

> مهارت‌های خلاق فهرست‌شده در بخش مهارت‌های جداگانه ممکن است به شکل زیر باشد:

مهارت ها: حل مسئله خلاق، روابط با مشتری، توجه به جزئیات، سازماندهی

استفاده از فرمت رزومه مناسب می تواند به شما کمک کند توجه مدیران به کارگیری را جلب کنید. روش ایده آل برای قالب بندی رزومه به عوامل مختلفی از جمله سطح تجربه و موقعیت شما بستگی دارد. این مفید است که قبل از ساختن رزومه با روش های مختلف نوشتن رزومه آشنا شوید.سه قالب متداول رزومه وجود دارد که هر کدام هدف خاصی را دنبال می کنند: زمانی، عملکردی و ترکیبی.

رزومه زمانی

فرمت رزومه زمانی، تحصیلات و تجربه کاری شما را که از جدیدترین آنها شروع می شود، برجسته می کند. این ترتیب به ترتیب زمانی معکوس نیز معروف است. این قالب بیشتر توسط کارفرمایان ترجیح داده می شود. عناصر یک رزومه زمانی شامل موارد زیر است:

اطلاعات تماس

خلاصه یا هدف حرفه ای

تجربه کاری

تحصیلات

مهارت ها و صلاحیت های مربوطه

اطلاعات تکمیلی

اگر در حال تغییر شغل هستید یا در صنایع مختلف کار کرده اید، یک رزومه کاربردی یا ترکیبی ممکن است برای شما مناسب تر باشد.

رزومه کاربردی

رزومه های کاربردی به جای تجربه کاری و مسئولیت های شغلی متقاضی، بر مجموعه مهارت های متقاضی تاکید دارد. برای افرادی که متقاضی کار در یک صنعت متفاوت هستند یا کسانی که شکاف هایی در سابقه کاری خود دارند ایده آل است. در اینجا عناصر یک فرمت رزومه کاربردی وجود دارد:

اطلاعات تماس

خلاصه حرفه ای یا بیانیه عینی

خلاصه ای از مهارت های شغلی خاص

سابقه اشتغال

تحصیلات

اطلاعات اضافی مانند علایق، سرگرمی ها و فعالیت های فوق برنامه.

رزومه ترکیبی

یک رزومه ترکیبی عناصر یک رزومه زمانی و عملکردی را در بر می گیرد و در نتیجه انعطاف پذیری بیشتری را فراهم می کند. می توانید بخش ها را طوری مرتب کنید که بهترین ویژگی های شما در بالا ظاهر شود. این به شما امکان می دهد بخش های اختیاری را حذف کنید تا فضای بیشتری برای برجسته کردن شایستگی ها و دستاوردهای محل کار ایجاد کنید. عناصر فرمت رزومه ترکیبی عبارتند از:

اطلاعات تماس

خلاصه حرفه ای یا بیانیه عینی

تجربه کاری

مهارت های مربوط

تحصیلات

مهارت های خلاقانه در مصاحبه

در طول مصاحبه شغلی، به سوالات رفتاری که برای برجسته کردن تفکر خلاق طراحی شده اند، توجه کنید. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

از زمانی به من بگویید که برای حل یک مشکل مجبور شده اید خلاقانه فکر کنید.

آیا می توانید نمونه ای از پروژه نوآورانه ای را که به شما محول شده است، بیاورید و چگونه آن را مدیریت کردید؟

زمانی را توصیف کنید که یک فرآیند موجود را گزینش کرده و آن را بهبود بخشیده اید.

قبل از مصاحبه، خود را برای این نوع سوالات آماده کنید و مهارت های خلاقانه خود را در پاسخ ها بگنجانید. با پاسخ‌های خود دقیق باشید، مثال‌هایی ارائه کنید و تاکید کنید که شرکت شما چگونه از مزایای آن بهره برده است.

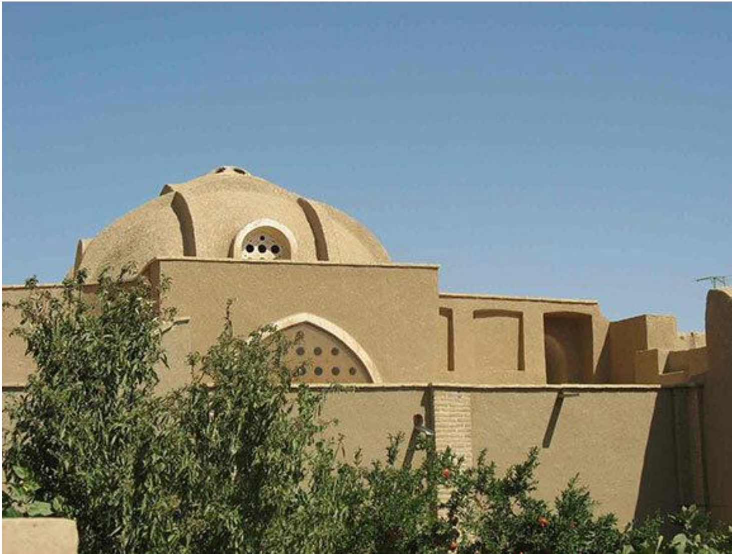
تصمیم گیری



تفکر انتقادی اغلب به شما این امکان را می دهد که هر گزینه را در نظر بگیرید و نتایج گزینش خود را پیش بینی کنید. این می تواند به شما کمک کند تا در تصمیم گیری مهارت بیشتری پیدا کنید. مهارت های تصمیم گیری برای حرفه ای ها در پست های رهبری و همچنین کسانی که امیدوارند در کار خود مستقل تر شوند ضروری است. تصمیم گیری فرآیند انتخاب بر اساس شناسایی یک تصمیم، جمع آوری اطلاعات و ارزیابی راه حل های جایگزین است. استفاده از فرآیند تصمیم گیری گام به گام می تواند به شما کمک کند تا با سازماندهی اطلاعات مرتبط و تعریف گزینه های جایگزین، تصمیمات سنجیده و اندیشمندانه تری

بگیرید. این رویکرد شانس گزینش رضایت‌بخش‌ترین جایگزین ممکن را افزایش می‌دهد.

استدلال استقرایی و قیاسی



استدلال استقرایی روشی برای تجزیه و تحلیل است که در آن شما بر اساس یک سری مشاهدات و فرضیه ها به یک نتیجه معقول می پردازید. معمولاً این روش شامل استفاده از دانش تجربیات شما در مجموعه جدیدی از داده ها به منظور پیش بینی در مورد حال یا آینده است. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که اعضای تیم شما در فصول تعطیلات از مرخصی با

حقوق بیشتری استفاده می کنند، که از این طریق می توانید استنباط کنید که برخی از همکاران شما ممکن است نزدیک آخر هفته سال نو در محل کار خود غایب باشند.

می‌توانید مهارت‌های استدلال استقرایی خود را با تمرکز بر حدس‌های علمی به جای نتیجه‌گیری سریع، بهبود بخشید. برای انجام این کار، اشکال مختلف شواهد را در نظر بگیرید و درباره نحوه ارتباط آنها با یکدیگر نتیجه گیری کنید. در حالی که ممکن است استدلال استقرایی در مقابل قیاسی را به عنوان کاربردهای منطقی در تحقیقات علمی در نظر بگیرید، این دو روش منطق تقریباً در هر محیط کاری کاربرد دارند. چه تصمیمات مهمی بگیرید، چه برنامه ریزی بودجه کسب و کار یا اجرای استراتژی هایی برای افزایش عملکرد، استدلال قیاسی و استقرایی برای دستیابی به نتایج موفق ضروری است. همچنین می‌توانید هنگام ارزیابی با استفاده از منطق قیاسی از استدلال استقرایی استفاده کنید، زیرا مشاهدات شما می‌تواند به شما در ایجاد نتیجه‌گیری معتبر کمک کند.

استدلال قیاسی مخالف استدلال استقرایی است زیرا بر آزمایش و یافتن حقایق پشتیبان برای تعمیم هایی که از مشاهدات نتیجه می گیرید متکی است. استدلال قیاسی همچنین اعتبار را از طریق تحقیق علمی، مطالعه یا آزمایش اعمال می کند. به عنوان مثال، شما ممکن است یک الگو را در طبیعت مشاهده کنید، یک بیانیه تعمیم یافته بیان کنید و از تعمیم یک فرضیه بسازید. از طریق فرآیند استنباط، می توانید فرضیه را با روش علمی آزمایش کنید تا مشخص شود مشاهدات و فرضیه شما درست است یا خیر.

استدلال استقرایی فرآیند مشاهده موقعیت های خاص و نتیجه گیری گسترده از آنچه مشاهده می کنید است. این بدان معنی است که شما یک راه حل علت و معلولی ایجاد می کنید تا چیزی را که شاهد آن هستید توضیح دهید، مثلاً هنگام برخورد رعد و برق، رعد و برق می شنوید، بنابراین، رعد و برق باید صدای رعد و برق را ایجاد کند. در حالی که این یک مثال ساده است، مفهوم استدلال استقرایی یا منطق، بر انجام مشاهدات، الگوهای تشخیص، شکل‌گیری نتیجه‌گیری‌های تعمیم یافته و ایجاد نظریه‌ها یا توضیحات تمرکز دارد.

استدلال قیاسی نتایج دقیقی را ارائه می دهد زیرا می توانید مشاهدات و فرضیه های خود را آزمایش کنید. به دلیل این فرآیندها، نتیجه گیری در پایان ارزیابی می تواند به شما بگوید که آیا در مفروضات اولیه خود صحیح هستید یا خیر. با این حال، استدلال استقرایی بر اساس مشاهدات، ادراکات، ایده‌ها و افکار شهودی در مورد یک رویداد نتیجه‌گیری می‌کند. این بدان معناست که نتیجه‌گیری‌هایی که از مشاهده وقایع اطرافتان می‌گیرید می‌تواند در توضیحات ساده باشد. به عنوان مثال، ممکن است به این نتیجه برسیم که از آنجایی که یک خط‌مشی دفتر همکاری تیمی را تشویق می‌کند، اکثر پروژه‌ها برای تکمیل به چندین کارمند نیاز دارند.

در حالی که به نظر می رسد استدلال استقرایی و قیاسی فقط برای فرآیندهای علمی و فنی کاربرد دارد، این دو روش تفکر و تصمیم گیری در هر محیط کاری ضروری هستند. خواه آشکار باشد، ممکن است دائماً استنباط کنید و با استفاده از هر دو روش استدلال به نتیجه برسید، از جمله هنگام توسعه ایده ها، همکاری با دیگران و بهبود نتایج. چندین مورد دیگر را در نظر بگیرید که ممکن است از استدلال قیاسی و استقرایی در محل کار استفاده کنید:

نمونه هایی از استدلال استقرایی:

برنامه ریزی رفت و آمد خود بر اساس زمان سفر و الگوهای ترافیک

توسعه شیوه های جدید پشتیبانی مشتری بر اساس بازخورد مشتری

اصلاح طرح های تشویقی بر اساس نظرسنجی کارکنان

نمونه هایی از استدلال قیاسی:

برنامه ریزی بودجه بخش برای به حداکثر رساندن بازگشت سرمایه

توسعه یک استراتژی قیمت گذاری برای عرضه محصول جدید

اجرای استراتژی های بازاریابی برای دستیابی به مخاطبان هدف

بهبود و به کارگیری مهارت های استدلال استقرا یی

از فهرست مراحل زیر برای بهبود و به کارگیری مهارت های استدلال استقرایی خود استفاده کنید:

۱. توجه خود را به جزئیات توسعه دهید



مشاهدات روزانه انجام دهید و توانایی خود را برای توجه به جزئیات کوچکتر در مورد موقعیت های اطراف خود توسعه دهید. به عنوان مثال، می توانید هدف خود را برای مشاهده جزئیات خاص در دفتر، مانند تعداد کارکنانی که ساعت می پوشند، تعیین کنید تا بهتر به خودتان آموزش دهید تا متوجه اطلاعاتی که در اطرافتان می گذرد، باشید. همانطور که مشاهدات بیشتری انجام می دهید و توجه خود را به جزئیات ماهرانه تر می کنید، می توانید نتیجه گیری های

منطقی بهتری ایجاد کنید که می تواند از عملکرد و پیشرفت شغلی شما حمایت کند.

۲. سوال بپرسید و استنباط کنید

به دنبال نظرات همکاران و مافوق خود باشید و از بازخوردها برای نتیجه گیری در مورد وظایف، پروژه ها یا فرآیندهای خاص استفاده کنید که می تواند به شما در افزایش بهره وری یا بهبود عملکردتان کمک کند. هنگامی که نیاز به توضیح دارید سؤالات خود را بپرسید تا بتوانید روابط علت و معلولی را در محیط کار خود بهتر درک کنید. به عنوان مثال، استفاده از منطق استقرایی ممکن است به معنای به تعویق انداختن یک جلسه باشد زیرا اعضای تیم متعددی غایب هستند و نمی توانند در آن شرکت کنند. مشاهداتی که انجام می‌دهید شامل کارمندان غایب می‌شود و استنباط‌هایی که می‌توانید به آن برسید این است که تاخیر در جلسه برای تیم مفید است.

۳. دانش خود را ارتقا دهید

دانش خود را برای ایجاد ارتباط بهتر بین مشاهدات و اطلاعات در محیط کار خود گسترش دهید. به عنوان مثال، در کارگاه های صنعتی، برنامه های توسعه حرفه ای و سایر رویدادهای آموزشی شرکت کنید که به شما کمک می کند مهارت های جدید را بیاموزید، مفاهیم جدید را به کار ببرید و دانش خود را ارتقا دهید. با آگاهی بیشتر از نقش و توانایی‌های خود، می‌توانید خود را به نحو مؤثرتری برای اقدام و دستیابی به نتایج موفق در کار تجهیز کنید.

۴. حل بخش های کوچکتر از مسائل پیچیده

هنگام انجام مشاهدات و نتیجه گیری، سعی کنید مسائل یا فرآیندهای پیچیده تر را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید. این می تواند به شما کمک کند تا بر روی مهمترین جزئیات لازم برای تصمیم گیری آگاهانه، برنامه ریزی استراتژی ها و اقدام در کار خود تمرکز کنید. وقتی روی بخش‌های کوچک یک مفهوم بزرگ‌تر تمرکز می‌کنید، بهتر می‌توانید نتیجه‌گیری‌های منطقی

ایجاد کنید که به شما در دستیابی به اهداف کمک می‌کند.

بهبود و به کارگیری مهارت های استدلال قیاسی

فهرست مراحل زیر را برای بهبود و به کارگیری مهارت های استدلال قیاسی خود در نظر بگیرید:



۱. از فرآیند حذف استفاده کنید

هنگام آزمایش تعمیم ها یا تصمیم گیری برای بهترین نتایج، استفاده از روش حذف را در نظر بگیرید. با این فرآیند، گزینه‌های مختلف سناریو یا گزینشی را که از نتیجه‌ای که می‌خواهید به دست آورید پشتیبانی نمی‌کنند، حذف می‌کنید. این روش همچنین با تمرکز بر جزئیات و

ایده‌های مرتبط که می‌تواند به شما در نتیجه‌گیری دقیق کمک کند، بی‌ربط بودن را از بین ببرد.

۲. یک فرضیه تشکیل دهید

استدلال استقرایی را بیشتر پیش ببرید و از مشاهدات یک فرضیه بسازید که بتوانید آن را آزمایش کنید. به عنوان مثال، اگر مشاهده کنید که همکاران هنگام چاپ اسناد مالی از یک چاپگر استفاده می کنند، می توانید فرضیه ای در مورد کیفیت چاپ، جوهر یا جنبه دیگری از تجهیزات ایجاد کنید. سپس، می‌توانید از اطلاعاتی که از مشاهدات خود جمع‌آوری می کنید، برای تمرکز بر روی یک فرضیه برای آزمایش استفاده کنید. در این مورد، ممکن است فرضیه ای در مورد جوهر ایجاد تغییرات در کیفیت چاپ ایجاد کنید.

۳. از الگوها آگاه باشید

هنگام انجام مشاهدات و نتیجه گیری که می تواند به شما در ایجاد یک فرضیه کمک کند، همچنین مهم است که توانایی خود را برای توجه

به الگوهای موجود در محیط خود توسعه دهید. برای نمونه، مشاهده گونه‌ای از پرندگان در همان فصل هر سال می‌تواند به شما بینشی در مورد الگوهای مهاجرت پرندگان بدهد. ایجاد روابط علت و معلولی را تمرین کنید و متوجه شوید که چه زمانی الگوها در مشاهدات شما وجود دارد تا استراتژی هایی را برای آزمایش نتیجه گیری و بهبود توانایی خود در به کارگیری استدلال قیاسی توسعه دهید.

۴. بر جزئیات مربوطه تمرکز کنید



مشاهده رویدادها و سناریوهای مختلف در محیط شما اغلب می تواند به معنای توجه به جزئیات مرتبط و نامربوط در مورد استنباط هایی باشد که انجام می دهید. بنابراین، مهم

است که فقط بر جزئیاتی تمرکز کنید که می تواند منطق و روش های ارزیابی شما را پشتیبانی کند. به عنوان مثال، تجزیه و تحلیل اسناد مالی برای آزمایش فرضیه ای در مورد علل افزایش سهم بازار نیازی به تعداد کارکنانی که در حال حاضر در طبقه تولید هستند، ندارد. هرچه آگاهی خود را از جزئیات مرتبط بیشتر کنید، می توانید مهارت های استدلال قیاسی خود را بهبود ببخشید.

عینیت

عینی بودن مستلزم شناخت سوگیری های شخصی شما و در نظر گرفتن اینکه چگونه ممکن است بر اعمال، مفروضات و تصمیمات شما تأثیر بگذارد. این یک گام اساسی در تفکر انتقادی است، زیرا به شما امکان می‌دهد به کار خود ادامه دهید و در عین حال بی‌طرف بمانید و بر اساس حقایق به جای فرضیات انگیزه داشته باشید. عینیت به ویژه برای حرفه ای ها در موقعیت های رهبری مهم است، اما داشتن آن بدون توجه به موقعیت یا صنعتی که در آن کار می کنید، برای شما یک مهارت مفید است.

مهارت حل مسئله

از آنجایی که مهارت حل مسئله همه ی این مهارت هارا در بر میگیرد و کلیدی ترین عامل موفقیت می باشد زیرا خود زندگی جز جورچین و معادلاتی که شما از کودکی تا لحضه رفتن از این دنیا در حال حل کردن آن هستید چیز دیگری نیست، ما آن را به طور جداگانه بررسی میکنیم.

مهارت های حل مسئله برای پیشرفت شخصی و حرفه ای شما ضروری است. آنها می توانند در بسیاری از نقش های شغلی ضروری باشند، زیرا ممکن است اغلب در محل کار با چالش هایی روبرو شوید. دانستن مهارت‌های حل مسئله می‌تواند به شما کمک کند تا با اطمینان از مشکلاتی که در محل کار به وجود می‌آیند عبور کنید. در این مقاله به این می پردازیم که مهارت های حل مسئله چیست، نحوه توسعه آنها را نشان می دهیم و نمونه هایی از مهارت های حل مسئله را ارائه می دهیم.

در اینجا چند نمونه از مهارت های حل مسئله وجود دارد که می توانید از آنها برای حل موثر یک مشکل در محل کار استفاده کنید:

تحلیل و بررسی

وقتی با مشکلی مواجه می شوید، اولین قدم برای حل آن، تجزیه و تحلیل موضوع است. داشتن مهارت های تحلیلی خوب می تواند به شما کمک کند تا قبل از یافتن و توسعه راه حل های موثر، مشکل را درک کرده و علت آن را بیابید. مهارت های تحلیلی همچنین می تواند به شما کمک کند تا راه حل هایی را برای مشکلاتی که در محل کار با آن مواجه هستید تحقیق کنید.

پژوهش

انجام تحقیقات مؤثر مهارت مهمی در حل مسائل است. پس از تجزیه و تحلیل علت مشکل، تحقیق در مورد آن می تواند به شما در درک بهتر مشکل کمک کند. این به شما کمک می کند قبل از یافتن راه حلی برای مشکل، اطلاعاتی را در مورد آن پیدا کرده و جمع آوری کنید. کار کردن با همکارانتان بر روی تحقیق مشکل نیز می تواند به شما و تیمتان کمک کند تا به سرعت به یک راه حل برسید.



گوش دادن فعال

گوش دادن فعال یک مهارت مهم برای حل مسئله است، زیرا به شما کمک می‌کند نسبت به راه‌حل‌هایی که سایر همکاران یا رئیس‌هایتان پیشنهاد می‌کنند، ذهن باز بمانید. توانایی گوش دادن، راه حل های زیادی را که می توانید امتحان کنید، باز می کند. پس از گوش دادن به این راه‌حل‌ها، می‌توانید راه‌حل‌های مختلف را بیشتر تحقیق و تجزیه و تحلیل کنید تا راه‌حلی را پیدا کنید که برای مشکل شما بهترین جواب را دارد.

تصمیم گیری

پس از صرف وقت برای گوش دادن، تجزیه و تحلیل و تحقیق در مورد مشکل، ممکن است به تصمیم نهایی در مورد چگونگی حل مشکل برسید. با تجربه و دانش کافی می توانید برای حل یک مشکل سریع تصمیم بگیرید زیرا حل مشکلات در مراحل اولیه بهتر است. گاهی اوقات، تصمیم گیری برای تشدید موضوع به شخص ارشدتر می تواند به شما در حل بهتر مشکل کمک کند.

ارتباط و مذاکره

برقراری ارتباط و مذاکره مهارت های بسیار مفیدی هستند که هنگام تلاش برای حل یک مشکل باید از آنها استفاده کرد. دانستن اینکه چه زمانی و چگونه یک مشکل را به هم تیمی ها و مافوق خود در میان بگذارید می تواند به آنها کمک کند تا مشکل را بهتر درک کنند تا بتوانند به شما کمک کنند. هنگامی که راه حلی برای مشکل خود پیدا می کنید، مهم است که آن را به

طور واضح با تیم خود در میان بگذارید تا هنگام اجرای آن سردرگمی کاهش یابد.

تاب آوری و قاطعیت

گاهی اوقات، حتی پس از انجام تمام مراحل مختلف بالا، ممکن است باز هم نتوانید مشکلی را حل کنید. در آن زمان‌ها، داشتن انعطاف‌پذیری و اراده می‌تواند به شما کمک کند ادامه دهید و از حل مشکل دست نکشید. انعطاف پذیر و مصمم بودن می تواند به شما کمک کند راه حل های ممکن بیشتری برای حل مشکل پیدا کنید.

مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند منبع یک مشکل را پیدا کنید و راه‌حلی برای آن پیدا کنید. مهارت‌های حل مسئله مستلزم منطق و تخیل زیادی است، زیرا شما سعی می‌کنید یک موضوع را معنا کنید و راه‌حل‌های هوشمندانه‌ای برای مشکلات کشف کنید تا مطمئن شوید که این مشکلات دوباره ایجاد نمی‌شوند.

مهارت های حل مسئله در شغل شما مهم است زیرا به شما کمک می کند به عنوان یک نامزد برجسته شوید.

هنگامی که به دنبال شغل می گردید، ممکن است مصاحبه کنندگان بخواهند بدانند که چگونه با مشکلاتی که ممکن است در محل کار با آن روبرو شوید برخورد می کنید. مهارت‌های حل مسئله برای رهبر خوب بودن نیز کلیدی است، زیرا رهبران در محل کار اغلب مشکلات را برای تیم خود حل می‌کنند یا آنها را به سمت حل مسائل راهنمایی می‌کنند.

توسعه و بهبود مهارت های حل مسئله

اگر به دنبال داشتن مهارت های حل مسئله زیادی هستید، می توانید این مهارت ها را در طول زمان توسعه دهید و بهبود بخشید. چند راه وجود دارد که می توانید مهارت های حل مسئله خود را بهبود ببخشید. چه به دنبال شغلی باشید و چه در حال حاضر در یک شرکت کار می کنید، توسعه و بهبود مهارت های حل مسئله می تواند به شما کمک کند تا به یک نامزد بالقوه حرفه ای و قوی تبدیل شوید که شرکت ها می خواهند به کارگیری کنند. در اینجا نحوه توسعه و بهبود مهارت های حل مسئله آمده است:

۱. دانش بیشتری در مدرسه یا محل کار به دست آورید

بسته به صنعتی که در آن کار می کنید یا چیزی که در حال تحصیل هستید، فرصت های مختلفی برای توسعه مهارت های حل مسئله شما وجود دارد. در مدرسه، تکالیف و دوره های آموزشی اغلب به شما آموزش می دهند تا مهارت های حل مسئله خود را توسعه دهید. به عنوان مثال، دروس مهندسی یا علوم کامپیوتر به شما آموزش می دهد تا مشکلاتی را که در کدنویسی یا فناوری مشاهده می کنید، حل کنید، در حالی که درس های بازاریابی به شما آموزش می دهند تا مشکلاتی را که در استراتژی ارتباطی مشاهده می کنید، حل کنید.

به همین ترتیب، مکانی که در آن کار می کنید فرصت هایی برای شما دارد تا مهارت های حل مسئله خود را توسعه دهید. اگر در یک آژانس بازاریابی کار می کنید، ممکن است این مهارت‌ها را هنگام کار با مشتریانی که مشکلاتی در گفتن نیازهایشان به شما دارند، توسعه دهید. اینجاست که می‌توانید مهارت‌های خود را با ارائه راه‌حل‌هایی برای شرکت آن‌ها برای بازاریابی مؤثر محصول یا خدمات خود توسعه دهید. خارج از

محل کار و مدرسه، بازی هایی مانند شطرنج یا سودوکو می توانند تفکر استراتژیک و خلاق شما را نیز آموزش دهند.

۲. فرصت هایی را برای استفاده از مهارت های حل مسئله خود بیابید

گاهی اوقات، قرار دادن خود در موقعیت‌های جدید می‌تواند به شما فرصت حل مشکلات و توسعه مهارت‌های حل مسئله را بدهد. می‌توانید برای پروژه‌های جدید در محل کار خود داوطلب شوید یا حتی در مؤسسات خیریه برای حل مشکلات جامعه داوطلب شوید.

راه های دیگری که می توانید فرصت هایی برای توسعه مهارت های حل مسئله خود در خارج از محل کار پیدا کنید عبارتند از

یافتن راه حل برای مشکلات روزمره، مانند یک مشکل فنی با تلفن یا رایانه شما.

حل اختلاف بین دوستان و ایفای نقش به عنوان میانجی برای حل مشکلات بین آنها.

شروع به پروژه های DIY مانند تعمیر صندلی یا لامپ.

تجزیه و تحلیل مالی خود برای یافتن راهی برای پرداخت چیزی که می خواهید.

غلبه بر مشکلات پیش بینی نشده ناگهانی که ممکن است هنگام سفر به خارج از کشور با آن مواجه شوید.

راهنمایی دیگران در موسسات خیریه یا خدمات داوطلبانه برای حل مشکلات جوامع به حاشیه رانده شده مانند بی خانمان ها یا سالمندان.

۳. نحوه حل مشکلات را تمرین کنید

مشکلات ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند، بنابراین تمرین نحوه حل آنها می تواند شما را بهتر برای آنها آماده کند. به عنوان مثال، هنگام مصاحبه برای یک شغل جدید، آزمایش یا ارزیابی آنلاین برای تمرین مهارت های خود در محل کار بالقوه می تواند مفید باشد. این ارزیابی ها ممکن است شما را با مشکلات احتمالی مواجه کند و با حل آن ها، خود را برای مشکلاتی

که ممکن است در شرکت جدید با آن مواجه شوید آماده کنید.

در نقش فعلی خود، می‌توانید نقش‌آفرینی با تیم خود را امتحان کنید تا مهارت‌های حل مسئله خود را توسعه دهید. شما می توانید با سناریوهای مختلفی که ممکن است تیم شما در محل کار با آن مواجه شود، در مورد چگونگی حل این مشکلات با هم بحث کنید. کتاب‌های خودیاری و کتاب‌های حرفه‌ای متناسب با صنعت شما نیز می‌توانند نمونه‌هایی از مشکلاتی را ارائه دهند که می‌توانید آنها را حل کنید.

۴. به تکنیک حل مسئله IDEAL مراجعه کنید

برخی از متخصصان از مدل IDEAL ایجاد شده توسط برانسفورد و استین برای تلاش برای حل یک مشکل استفاده می کنند. مدل IDEAL به پنج جزء تقسیم می شود:

شناسایی مسئله: صرف زمان برای شناسایی مشکل می تواند به شما کمک کند تا راه حل های صحیحی برای مشکل پیدا کنید.

تعریف موانع: تعریف حوزه‌های موضوعی که ممکن است مدیریت کنید، می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه قدم‌هایی برای حل مشکل بردارید.

بررسی گزینه های خود: پس از یافتن مشکل و موانع، می توانید گزینه های مختلف خود را تجزیه و تحلیل کنید تا بهترین راه حل را بیابید.

عمل به عمل: تصمیم گیری در مورد عمل پس از بررسی آنها و عمل به آن.

نگاهی به تجربه: پس از اعمال راه حل برای مشکل خود، می توانید به نتیجه نهایی نگاه کنید و تعیین کنید که آیا همچنان نیاز به تغییر دارد یا خیر.

۵. پس از حل مشکل خود را مرور کنید

پس از حل مشکلات خود، نگاه کردن به گذشته و تجزیه و تحلیل مجدد آنها همیشه راه خوبی برای دیدن اینکه آیا در حل مشکل خود موفق بوده اید یا خیر است. در گزارش پس از مرگ، می توانید توضیح دهید که چگونه مشکل را

شناسایی و تجزیه و تحلیل کرده اید و قبل از اجرای آن راه حلی برای آن ارائه کرده اید. اگر می توانید نتایج راه حل خود را کمی سازی کنید، می توانید آن را نیز در گزارش خود بگنجانید. نتایج قابل اندازه‌گیری همیشه مطلوب‌تر هستند زیرا می‌توانید راه‌حل‌های خود را ردیابی کنید و میزان مهارت‌هایتان را در حل مشکل‌تان بسنجید. اگر با تیم خود مشکلی را حل می‌کردید، مرور آن با هم می‌تواند مفید باشد زیرا کار گروهی را ارتقا می‌دهد.

بخش چهارم

مهارت های مذاکره



همان طور که گفتیم مهارت های مذاکره می تواند به شما در موقعیت های مختلف حرفه ای، از جمله تعامل با سایر کارمندان و ملاقات با مشتریان، کمک کند. با تسلط بر مذاکره، می توانید به طور موثری از پس تعارضات برآیید. مذاکره، گفتگوهایی است که بین دو یا چند طرف برای حل و فصل مسائل به شیوه ای دوستانه و با شرایط قابل قبول انجام می شود. در طول فرآیند، طرفین شرایط خود را ارائه می کنند و طرف مقابل را متقاعد می کنند که آنها را بپذیرد. در نهایت،

هر دو طرف قصد دارند در این مذاکره به یک سازش منصفانه برسند. برای موفقیت در مذاکرات، در اینجا ۱۵ مهارت مهم مذاکره وجود دارد که می توانید آنها را توسعه دهید:

۱. ایجاد رابطه

ابتدا، قبل از شروع مذاکره، شرایط خوبی را با شریک مذاکره خود برقرار کنید. با آنها احوالپرسی کنید، آنها را بهتر بشناسید و گفتگوهای دوستانه را شروع کنید تا تأثیر مثبتی از خود در طرف مقابل به جا بگذارید. با این کار، روند مذاکره را روان‌تر می‌کند، زیرا هر دو طرف آشنایی دارند.

۲. تحقیق و برنامه ریزی

در مورد طرف مقابل تحقیق کنید و قبل از ملاقات، اهداف اصلی آنها را از این مذاکره درک کنید. در صورت امکان، خوب است که نقاط قوت و ضعف آنها را شناسایی کنید تا بدانید که

چگونه با پیشنهادات خود مخالفت کنید یا روی آنها کار کنید.

شما می توانید انتظارات خود را از این مذاکره فهرست کنید و متوجه شوید که در چه زمینه هایی از معامله می توانید یا نمی توانید مصالحه کنید. از آنجا، می توانید ایده بهتری در مورد انواع نتایجی که ممکن است رخ دهد، نتیجه نهایی که می توانید بپذیرید و برنامه های پشتیبان مورد نیاز در صورت شکست مذاکره داشته باشید.

۳. گوش دادن فعال

توانایی گوش دادن به نیازهای طرف مقابل، مهارتی حیاتی است که در طول مذاکرات باید داشته باشید، اگر بتوانید جزئیات را به خوبی به خاطر بسپارید، بیشتر. این می تواند به شما کمک کند جزئیات را بهتر به خاطر بسپارید و تفسیر کنید. همچنین می تواند به طرف مقابل کمک کند تا احساس اعتبار کند.

۴. صبر

مذاکرات می تواند بیشتر از حد انتظار طول بکشد، به خصوص در محیط های شرکتی. از این رو، مهم است که وقتی طرف مقابل پیشنهاد می دهد یا تغییراتی ایجاد می کند صبور باشید. به این ترتیب، می توانید ذهن روشنی برای رسیدگی به این تغییرات و مذاکره مجدد برای نتیجه بهتر داشته باشید.

۵. اقناع

متقاعدسازی یکی دیگر از ویژگی های مهمی است که می توانید در حین مذاکره از آن استفاده کنید. توانایی تأثیرگذاری و متقاعد کردن دیگران یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید در مذاکرات داشته باشید. این به شما کمک می کند تا نکات خود را با تأثیرگذاری بیان کنید، به طرف مقابل اجازه می دهد به راحتی مزایای شرایط شما را درک کند و پذیرای آنها باشد.

۶. ارتباطات

مذاکره نوعی ارتباط است، بنابراین مهارت های بین فردی برای این مبادلات مهم است. این بدان معناست که بتوانید طرف مقابل را با مهارت های ارتباط کلامی و غیرکلامی درگیر کنید. علاوه بر این، اینکه بتوانید سبک ارتباطی خود را متناسب با مخاطبان مختلف تنظیم کنید نیز مفید است، مانند صحبت کردن به زبان مادری یا لهجه آنها در صورتی که توانایی‌های مکالمه اولیه برای این کار را دارید.

۷. سازگاری

در مذاکرات، چالش ها و تغییرات مکررا ممکن است اتفاق بیفتد. اینکه بتوانید شرایط خود را با طرح جدید تطبیق دهید، همکاری کارآمد را تضمین می کند. این کمک می کند که همیشه نسبت به تغییرات ذهنی باز داشته باشید و برای این تغییرات برنامه ریزی داشته باشید.

۸. احترام

هنگام صحبت با طرف مقابل، سعی کنید همیشه محترمانه و مودب باشید. اگرچه این بخش کمتر مهمی از مذاکره است، اما اقدامات ظریفی مانند اینها در برداشت طرف مقابل از شما به حساب می آید. این به طرف مقابل کمک می کند تا بیشتر به شما اعتماد کند و علاقه بیشتری به همکاری با شما داشته باشد.

۹. تفکر سریع

توانایی فکر کردن سریع مهارت خوبی است که در طول مذاکره باید داشته باشید. این می تواند در موقعیت های فوری که نیاز به راه حل های بداهه دارند به شما کمک کند. تفکر سریع همچنین می‌تواند توانایی شما را برای مدیریت فشار نیز آموزش دهد، که به مذاکرات مربوط به شرکت کمک می کند.

۱۰. خودباوری

نشان دادن اعتماد به نفس کمک می کند تا به طرف مقابل نشان دهید که به اندازه کافی قابل

اعتماد و آگاه هستید که می توانید بحث را مدیریت کنید. این باعث ایجاد اعتماد بین شما و شریک مذاکره شما می شود. انجام تحقیقات و حفظ ارتباط چشمی خوب با طرف مقابل راه هایی برای افزایش اعتماد به نفس شماست.

۱۱. **همدلی**

همدلی به معنای درک و ارتباط با احساسات طرف مقابل است. سعی کنید در طول یک مذاکره از دیدگاه طرف مقابل فکر کنید. این می تواند به شما کمک کند ذهنیت آنها را درک کنید و شرایط خود را مطابق با آن تنظیم کنید. این همچنین به طرف مقابل کمک می کند تا شرایط شما را راحت تر بپذیرد، زیرا آنها احساس احترام می کنند.

۱۲. **قاطعیت**

بسیار مهم است که در مورد شرایطی که در طول مذاکره اجباری می‌دانید قاطعانه و شفاف باشید. این به شما کمک می کند تا منافع خود را تضمین کنید و به طرف مقابل بفهمانید که می توانید چه چیزی را بپذیرید یا نپذیرید. اما اگر طرف

مقابل نتواند مصالحه کند، رد معامله اشکال ندارد.

۱۳. تصمیم گیری

توانایی تصمیم گیری سریع و مطمئن می تواند به شما کمک کند تا در مذاکرات موثرتر باشید. این مهارت در پایان مذاکره بسیار مهم است، زمانی که شما همه گزینه ها را درک می کنید و باید تصمیم بگیرید که معامله را بپذیرید یا رد کنید. مهم است که در این مرحله قاطع باشید و از فکر کردن بیش از حد به گزینه ها جلوگیری کنید.

۱۴. تفکر منطقی

اگر مذاکرات شدید شود، ممکن است احساسات منفی مانند استرس یا سردرگمی را احساس کنید. این زمانی است که مهارت های تفکر منطقی شما برای کمک به مغز شما برای مدیریت این احساسات ضروری است. توانایی تفکر منطقی در طول مذاکره می تواند به شما کمک کند تا بر این احساسات منفی در طول مذاکره غلبه کنید.

۱۵. مشاهده

مهارت های مشاهده خوب مستلزم توجه به جزئیات و هوشیاری است. به نشانه های غیرکلامی، به ویژه در رفتار و حالات چهره طرف مقابل، توجه کنید تا ارزیابی کنید که آیا طرف مقابل شرایط شما را می پذیرد یا خیر. علاوه بر این، این مهارت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا وضعیت را بهتر ارزیابی کنید و بدانید چه زمانی باید درخواست‌های خود را مطرح کنید.

توسعه و بهبود مهارت های حل مسئله

با مراحل زیر می توانید در طول مذاکره به نتایج بهتری برسید:

۱. درباره طرف مقابل تحقیق کنید

با پیشینه آنها آشنا شوید و هدف آنها از ورود به این مذاکره را درک کنید. به عنوان مثال، اگر می خواهید برای قیمت تامین کننده بهتر مذاکره کنید، از وضعیت صنعت تجارت تامین کننده خود مطلع شوید. قیمت فعلی آنها را با سایر فروشندگان در بازار مقایسه کنید تا مطمئن

شوید که قیمت پیشنهادی شما در محدوده بازار است.

۲. اهداف و شرایط خود را برنامه ریزی کنید

اهداف خود از این مذاکره و هر شرایط یا شرایط کلیدی که باید در این معامله گنجانده شود را مشخص کنید. در ادامه مثال قبلی، هدف شما این است که احتمالاً پس انداز بیشتری برای شرکت خود به دست آورید. برخی از شرایط مهمی که باید در نظر بگیرید، مدت این توافقنامه یا هزینه های تحویل است که ممکن است شامل شود.

۳. انواع احتمالی پیشنهادات متقابل را ارزیابی کنید

به این فکر کنید که طرف مقابل ممکن است به این مذاکره چه واکنشی نشان دهد. اگر آنها با قیمت متفاوتی پیشنهاد متقابل بدهند چه؟ آیا آنها حداقل مقداری را برای سفارش اعمال می کنند؟ از آنجا، استدلال های متقابل خود را برنامه ریزی کنید. سایر مزایای داشتن شما به

عنوان شریک تجاری آنها را برای تأیید پیشنهاد خود معرفی کنید.

۴. در صورت شکست مذاکره، به گزینه های جایگزین فکر کنید

طبیعی است که برخی مذاکرات به توافق منجر نشود. اگر شما و طرف مقابل نمی توانید به یک مصالحه منصفانه دست پیدا کنید، بهتر است که یک معامله ناعادلانه را رد کنید تا قبول کنید. در این مثال، ممکن است بخواهید منابع دیگری را برای تامین کنندگان محلی یا خارج از کشور در نظر بگیرید.

همینطور پس از درک مهارت های مورد نیاز در مذاکرات، نکات زیر را برای بهبود آنها دنبال کنید:

۱. همیشه تحقیق خود را انجام دهید

از رئیس یا همکاران خود در مورد چگونگی کارکرد مذاکرات، مواردی که باید به آنها توجه کنید و مواردی که باید از پرداختن به جزئیات اجتناب کنید، راهنمایی بخواهید. اگر این تامین کننده معمولی شرکت شما است، از افرادی که تجربه

مذاکره با آنها را داشته اند راهنمایی بگیرید تا بینش بیشتری کسب کنید.

۲. خطوط نهایی روشن را ایجاد کنید

در یک مذاکره، نتیجه نهایی حداقل چیزی است که مایلید در یک معامله بپذیرید. همانطور که به دنبال تضمین یک معامله هستید، بسیار مهم است که به طرف مقابل نشان دهید که در کجا ایستاده اید و چه چیزی قابل مذاکره یا غیرقابل مذاکره در نظر گرفته می شود. این دستورالعمل ها به تعیین جهت روشن تری برای فرآیند مذاکره کمک می کند.

۳. با کسی که به او اعتماد دارید تمرین کنید

از یک فرد قابل اعتماد برای ایفای نقش در مذاکره بخواهید تا بتوانید آنچه را که می خواهید بگویید تکرار کنید. از طرف مقابل بخواهید با سؤالاتی که ممکن است در جریان مذاکره دریافت کنید، شما را غافلگیر کند. انجام این کار شما را آماده می کند تا سریع فکر کنید و یاد بگیرید که در موقعیت های مختلف انعطاف پذیر باشید.

۴. سبک مذاکره خود را بشناسید

درکی از نقاط قوت و ضعف خود ایجاد کنید تا بتوانید به نفع خود بازی کنید و از ایجاد نقاط ضعف خود در طول مذاکره جلوگیری کنید. برای مثال، اگر می‌دانید که در هنگام عصبی تمایل به لکنت دارید، تمرین کنید نفس عمیق‌تری بکشید و در بحث به خوبی قدم بزنید. یادگیری در مورد توانایی های مذاکره خود می تواند به شما کمک کند تا خود را در این بحث ها بهتر نشان دهید.

در طول مذاکرات، برای اطمینان از موفقیت آمیز بودن مذاکره با شرکای خود، بهتر است از این چالش ها اجتناب کنید:

ایجاد فرضیات بی اساس بدون تایید.

خیلی سریع تسلیم می‌شوید حتی زمانی که در پایان معامله هستید.

تمرکز بر منافع خود و نادیده گرفتن علایق یا احساسات طرف مقابل.

مذاکره شخصی و تحت تاثیر قرار گرفتن احساسی از روند یا نتایج مذاکره.

زمانی که در حال به دست آوردن مزیت بزرگتری در معامله هستید، حریص می شوید

بخش پنجم

برنامه توسعه فردی



برنامه گسترش فردی درباره ی شماست. درباره تفکر و اندیشه ی رو به جلو و گرفتن گام های درست در اکنون تا در آینده به شما بهترین گستره ی ممکن را برای گزینش های شما بدهد. این برنامه دربرگیرنده ی موارد زیر است:

★★ اکنون چه کسی هستید و در آینده می خواهید که باشید؟

★★دوست داشتن ها، دوست نداشتن ها، جاه طلبی ها، اهداف، ارزش های شما، انگیزه ها و عدم قطعیت ها

★★ آنچه شما فکر می کنید ممکن است از زندگی می خواهید و اینکه چگونه علایق شما ممکن است تغییر کند؟

★★ چه شغل ها و گزینه های زندگی برای شما باز در دسترس است و اینها دربردارنده ی چه هستند؟

★★ دانش و مهارت های کاریی که به شما یک خود باوری درست در دنیای کسب وکار بدهد.

★★برای بهره مندی از فرصت ها و دستیابی به آرزوهای خود چه باید کرد؟

در زندگی کاری، کارفرمایان معمولا از فرآیندهای PDP استفاده می کنند؛ مانند بررسی یا ارزیابی کارکنان. زمانی که خوب انجام شود، کارمندان در مکث کاری ، برای گرفتن سهم اهداف کاری، اهداف شغلی، آموزش و ملزومات توسعه حمایت می شوند. این به برنامه ریزی شخصی و تجاری برای ماه ها یا سال های آینده کمک می کند.

در حقیقت PDP دربرگیرنده ی فرآیندهای ساختاریافته و پشتیبانی شده برای توسعه ظرفیت افراد در

اندیشیدن در مورد یادگیری و موفقیت و همینطور برنامه ریزی برای آموزش و توسعه شخصی است.

اگر این اندیشه و برنامه‌ریزی به طور منظم و در طول زمان انجام شوند بسیار سودمند خواهند بود، زیرا همیشه ما و دنیای پیرامونمان پیوسته در حال دگرگونی است. همچنین مفید است که گاهی بایستید و بررسی کنید آیا هنوز هم همان چیزها را می‌خواهید، با برنامه های خودتان هم مسیر هستید و همینطور کامیابی ها و پیروزی های خود را شناسایی کنید. هرچند در پایان باز هم همه چیز بر دوش شماست و به شما برمیگردد که البته ممکن است کمی ترسناک باشد اما این برنامه میتواند به شما این خودباوری را بدهد که شما هم میتوانید در خود و دیگران دگرگونی ایجاد کنید. اگر این برنامه گسترش یا توسعه شخصی در گذر زمان با اندیشه ورزی و از روی یک فرایند برنامه ریزی شده پیگیری شود میتواند توانمندی های بسیاری در شما ایجاد کند. زیرا این برنامه یک فرایند اندیشیدن آفرنشگرانه و خلاقانه است و به شما کمک میکند تا:

★★ به اندیشیدن خود ساختار دهید

★★ بررسی ها ی خود را هدایت کنید

★★ گزیرها یا تصمیمات درست بگیرید

★★ اهداف و سوی رسیدن به آنها را روشن کنید

★★ برنامه هایی را برای راهبری گذینه ها و کارهای خود ایجاد کنید.

PDP یک فرآیند آفرنشگرانه و خلاقانه است که نیاز به زمان دارد. کنجکاوی، پرس و جو، بازی با ایده ها، جستجوی فرتابی و الهام، بیم و خطر پذیری، یادگیری مهارت های تازه، ایجاد توانمندی ها، آزمون و خطا، گفتمان، آغاز های های نادرست، بازاندیشی، و حتی جستجوی روان. پس هرچه بیشتر سرمایه گزاری کنید بیشتر سود خواهید کرد. این برنامه یک فرایند پویاست و می‌تواند دربر گیرنده ی بازگشت به هر گام فرایند در هر زمان باشد. در چهار گام:

۱- سو گیری و کار بر روی آن: بررسی کنید که اکنون کجا هستید و میخواهید در آینده کجا بایستید.
۲- برنامه ریزی: برآن شوید و تصمیم بگیرید که چطور میتوانید به آرمانها و آرزوهای خود برسید.
۳- کنش و عمل: برنامه را اجرا کنید.

۴- یادگیری و یادداشت: یادداشت های خوب برای استفاده در اینده بسازید.



در گام یکم باید روشن سازید که چشم انداز شما از اینده چیست؟ به چه میخواهید برسید؟ چرا میخواهید به آن یا آنجا برسید و چه سودمندی برای شما یا دیگران خواهد داشت؟ روشن سازید که به درستی چه چیزی با دست یابی شما به آنچه میخواستید دگرگون خواهد شد؟ در برابر و پیوند با آرزوها ی خود اکنون در دانش آموخدگی، زندگی، اجرا و کار در کجا ایستادایدید؟ برای رسیدن به آرمان ها و آرزوهای خود به چه مهارت ها، تجربه ها و ویژگی هایی نیاز دارید؟

توانمندی های شما اکنون کدام ها هستند؟ کدام ها را باید بیشتر گسترش دهید ؟روشن سازید چطور و چه هنگام؟ همیشه خواسته های بزرگ و کوچک خود را وارسی کنید. آیا این یا آن همان چیزی است که شما میخواهید؟ در کوتاه مدت و دراز مدت چه چیزهایی برای شما دسترس پذیر خواهند بود؟ به چشم انداز و آرمان خود پایبند باشید و گام هایی را بردارید که برای رسیدن به آنها لازم است.

در گام دوم بررسی و روشن سازید که گذینه های شما چه چیز هایی هستند و چه فرصت هایی در دسترس هستنئد؟ اهداف خود را روشن سازید تا آن اندازه که نقطه پایانی که میخواهید به ان برسید مشخص باشد. نقشه راه خود را بکشید. یک برنامه کنش و اقدام داشته باشید. گام هایی را که می بایست برای رسیدن به آرمان های خود بردارید روشن سازید. چه کنش ها و اقداماتی را باید انجام دهید؟ آنها را اولویت بندی و پیش و پس کنید. کار ها، کنش ها و اقدامات را در یک جدول زمانبندی شده قرار دهید تا ترتیب زمانی آغاز و پایان آنها روشن باشد. همیشه روز واررسی کنید که آیا در برنامه خود قرار دارید یا نه؟

در گام سوم خودتان باشید و اراده و خودباوری داشته باشید تا برای آغاز و انجام کارها چشم بر دیگران ندوزید تا به شما انگیزه دهند. کنش ها و اقدامات خود را در سر زمان آنها انجام دهید و به برنامه زمانی پایبند باشید. برنامه را زنده نگه دارید. در وارسی ها و بروز کردن ها پویا و پرکار باشید. برای اینکه پرانگیزه بمانید یک راهبرد برای آن داشته باشید. کنش ها و اقدامات لازم را بر اساس ارزشمندی و اهمیت آنها اولویت بندی کنید. همیشه چشم به راه دشواری ها باشد. آنها را از پیش رو بردارید و حل کنید. راه هایی برای برون رفت از آنها بیابید و از شکست ها و ناکامی ها بیاموزید و یاد بگیرید. کنش ها و اقداماتی را که به آنها رسیده اید را وارسی و بررسی کنید و به خود یادآوری کنید که چه باید انجام دهید و گام پسین چه خواهد بود.

در گام چهارم اندیشه های خود را از اکنون و بر اساس جایگاهی که اکنون دارید به سوی آینده فرافکنی کنید و تلاش کنید رخداد ها را بر اساس اینها پیش بینی کنید. آنچه را که مشاهده میکنید، یاد میگیرید و می یابید را بنویسید، چه چیز هایی اکنون میدانید که میتواند در آینده به شما و دیگران کمک کنید. همه اینها را برای استفاده در آینده یاداشت کنید. یادداشت های مهارت

، تجربه ، صلاحیت و پیشینه کاری خود را همیشه بروز رسانی کنید.

برنامه گسترش و توسعه فردی دربرگیرنده ی بخش های زیر میشود.

آرزوهای آینده خود را داشته باش



سوای انکه آیا شما اکنون اهداف روشن یا ناروشنی داشته باشید این آرزو های شما هستند که شما را هدایت و رهبری میکنند. پس آزادانه آینده خود را در زمانی دورتر خیال کنید. سپس بیندیشید که چطور میتوانید آنها را به راستینگی و واقعیت بیاورید.

به خودتان باور داشته باشید



دشواره ها و پیروزی های زیادی در سر راه شما خواهد بود و شما میبایست با خودباوری همیشه خود را باانگیزه و توانمند نگهداری کنید. اگر میخواهید دیگران شما را باور کنند نخست این شما هستید که باید خودتان را باور کنید. این میتواند به این معنا باشد که:

زمان بسنده و کافی برای انیشیدن و رسیدن بدهید.

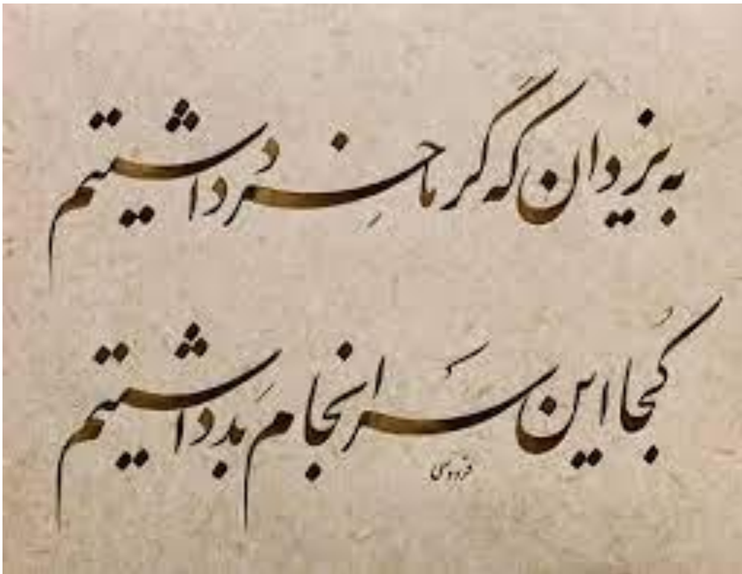
فرصت ها و گاه هایی را برای خود فراهم کنید

پشتیبانی و راهنمایی درخور و مناسب بیابید

برای خود راهنمای خوبی باشید و بهترین رهنمود های خود را دنبال کنید

با دست بکار شدن ، باور خود را پایه گذاری کنید و کارایی خود را به خودتان نشان دهید

خودآگاهی را افزایش دهید



خودشناسی برای شکل دادن به آرزوهای و آسودگی از اینکه یک برنامه واقع بینانه برای دستیابی به اهداف خود داشته باشید بسیار ارزشمند است. شاید بگویید که این کار خودپسندانه است و لازم و بایسته نیست

که زمانی را برای اندیشیدن به خود کنار بگزاریم با این همه این کار سبب احساس شادی، خوشنودی و درون نگری و آرامش درونی میشود. آرامش درونی که به شما ترازمندی را در زندگی و اندیشه هدیه خواهد داد و این گراتبهاترین چیزی است که یک انسان میتواند داشته باشد. آنچنان که مولوی می گوید: اگر بتوانی به آن آرامش درونی دستیابی سپس به هر چه خواهی می رسی. برای اینکه با آن به خود آگاهی دست پیدا میکنی و آن آگاهی از خود آنچنان که علی علیه السلام میگوید کلید همه چیز است حتی شناخت پروردگار. پس خود شناسی به شما برای اراده کردن و تصمیم گیری کمک میکند و میگوید که:

★★ گزینش های درستی در تحصیل و کار داشته باشید.

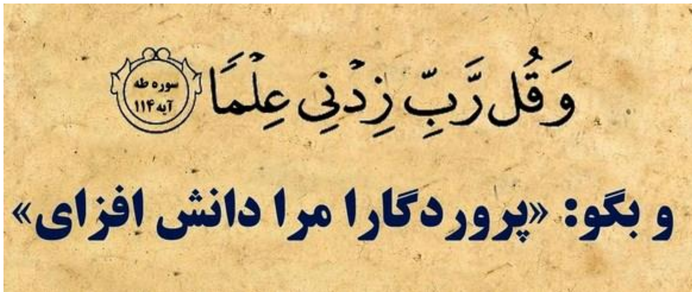
★★ چگونه بهترین استفاده را از زمان خود در زمان کنونی بکنید

★★ کدام فرصت ها را دنبال کنید

★★چگونه با احساسات، عواطف، استرس و خواسته های گوناگون در زمان خود کنار بیایید

★★ مدیریت روابط و تعاملات با دیگرانی که بر زندگی، تحصیل و کار تأثیر می گذارند.

ژرف اندیشی را افزایش دهید



بخردانه است که در مورد پرسش هایی که زندگی و آینده شما را در دست دارد به طور ژرفی اندیشه کنید، مانند:

★★چه گونه زندگی دارید و به کجا میروید.

★★ امروز چگونه فردی هستید و چه کاری را می توانید انجام دهید تا به شخصی که می خواهید باشید دگرگون شوید.

★★ چگونه پیامدها و پیامدهای اندیشه وگمان ، عادات و کارها یی که انجام میدهید، شما را به جلو می برند یا عقب نگه می دارند.

اراده کردن و تصمیم ساختن



هر اراده ای که میکنیم یا تصمیمی که می گیریم، روز به روز و و در دراز مدت، پیامد هایی خواهد داشت که در سال های آینده پدیدار خواهد گشت. در حالت آرمانی، ما این کار را خواهیم کرد تا از تصمیماتی که گرفتیم خشنود باشیم، اما به ناچار ما اشتباه خواهیم کرد، فرصت ها را از دست خواهیم داد و سپس زندگی را برای خود سخت خواهیم کرد. اینجاست که فرآیند PDP می تواند ارزش داشته باشد زیرا جایی را برای ایستادن و نگاه کرن به پیرامون فراهم میکند تا:

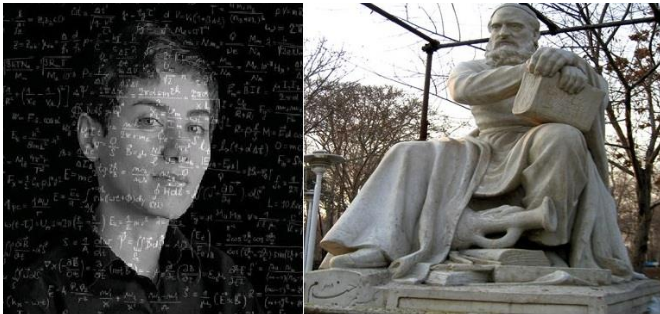
★★ نفوز و تاثیر اراده ها و تصمیمات گذشته را ارزیابی کنید.

★★ هزینه ها و مزایای انتخاب ها را در پرتو تجربه و تحقیقات وزن کنید.

★★ فشارهای دیگران به سوی آینده ای که شاید به درستی نمی خواهید را تشخیص و مدیریت کنید.

★★ ترس ها و خطراها را به دستی و بخردانه مدیریت کنید.

جستجو و بررسی پویا



★★ پیدا کردن هر چیز برای دانستن در باره ی زندگی وجود دارد و گزینه های کاری در دسترس شماست.

★★ بررسی در مورد بسیاری از حرفه ها، زیر سازمان ها یا اسپین آف ها و فرصت هایی که توانمندی های شما می تواند برای شما باز کند. همینور درباره ی فرصت هایی که کمتر آشکار هستند.

★★ آگاه بودن از جایگزین ها برای زمانی که واقعیت های یک حرفه، نقش ها یا زمینه ی کارها، خواسته های شما را برآورده نمی کنند.

داشتن اندیشه باز درباره ی هر چیزی (آگاهی)

گشودن اندیشه به سوی ابزار ها و فرصت های نو آگاهی از اکنون را می خواهد. بدون آگاهی از اکنون، ما درگیر داستان هایی از گذشته یا آرزو های آینده هستیم. آگاهی به معنی هوشیار بودن است. هوشیاری نسبت به حواس، احساسات، صداها و عواطف و به همه ی زندگی پیرامون و درون ماست. به معنی رویارویی با ترس ها، ناامیدی ها، شادی ها و خنده هاست. آگاهی از ما می‌خواهد به جای پنهان شدن از آنچه که دوست میداریم نادیده بگیریم یا آنچه را که بیش از اندازه دشوار میدانیم، همه بخش‌هایی را ببینیم که یک "همه" را میسازند. آگاهی از ما میخواهد در آغاز نگاه گشتالتی داشته باشیم و سپس گام به گام وارد ریزه کاره های

بیشتری شویم. این همان چیزی است که برای گذشتن از هر دشواری یک کلید طلایی است.



★★ تشخیص شانس ها یا احتمالات

★★ایجاد جای کار یا فرصت

★★ به دست آوردن فرصت ها همینکه آنها بوجود می آیند

★★ آزمودن چیزها و روش های نو و تازه

★★ تلاش برای پرسیدن

★★ به دنبال مشاوره بودن

★★برنامه ریزی میان مدت و بلند مدت

★★ داشتن نرمش پذیری، سازگاری و خودبازیابی در برابر شرایط دگرگون شونده و پویا.

ساخت گذرگاهی ویژه خود

همانطور که از نام آن پیداست، توسعه شخصی برنامه ریزی شامل تدوین گونه ای از برنامه است، رویکرد یا یک گذرگاه همه گیر به سوی دستیابی به آرمان ها.



ماهیت آن بسیار فردی است و در درازای زمان دگرگون میشود. اگر در مسیر کاری روشنی هستید که در زمان کنونی الهام بخش شماست پس کارایی ها و توانایی هایی دارید که برای دستیابی به نقش و حرفه آرمانی شما را آسوده خاطر خواهد کرد. برنامه شما باید دارای این موارد باشد و همچنین چیزهای دیگری که می خواهید

در زندگی انجام دهید. اگر دیدگاه دیگری پیدا میکنید، مانند اینکه راه کاری که برگزیده اید دیگر برای شما گیرایش و جذابیت گذشته را ندارد شما باید به دنبال گزینه ها و جایگزین هایی باشید که دوباره شما را درگیر کار کند.

اگر نمی دانید زمانی که دوره دانش آموختگی شما به پایان می رسد چه کاری انجام خواهید داد ، برنامه شما می بایست دارای کنش ها و اقداماتی مانند بررسی گزینه های خود، کسب تجربه کاری و توسعه گسترده سرمایه گزاری بر مهارت های کاری ، تا اینکه بهترین گزینه های ممکن کاری را پس از دانش آموختگی داشته باشید.

هوشیارانه و بخردانه آگاه باشید.

ما گرایش داریم بیشتر رمان خود را با ناهوشیاری سپری کنیم. با چیزهایی مانند کار، رسانه های اجتماعی ، پیوند و گفتگو با دیگران، سرگرمی و تا اندازه ای هر چیزی سوایِ نشستن بی سر و صدا با خودمان. این سبب می شود سخت تر خودمان را بشناسیم و اینکه همه ی ارزش چیز هایی که در ما و پیرامون ماست را دریابیم.



هرچند PDP شامل یک فرآیند پویا از ژرف اندیشی، برنامه ریزی، کنش و اقدام است ، همان گونه از زمان آرامی که در آن که در آن به دنبال پاسخ ها و پیامدها نیستیم سود می برد. زمان سپری شده در آرامش و خاموشی به شما اندیشه های گوناگون را هدیه میدهد که میتواند به شما در شناخت خود و پیرامون کمک زیادی کند. برای یافتن یک ترازمندی درست میان انگیختن خود به سوی آرمان ها و آرزو ها و پی گیری یک زندگی پیروزمندانه درست در زمان کنونی هدف گذاری کنید.

سخن پایانی

آیا تا به حال این عبارت را شنیده اید که، اگر نمی دانید کجا می روید، پس جایی نمی روید؟ درست است که حتی بهترین برنامه ریز هم میتواند از مسیر خود بیرون رود اما مزایای زیادی برای داشتن برنامه وجود دارد. پس زمان آن است که موجودی مجازی از زندگی خود تهیه کنید و اراده کنید که از اینجا برای رسیدن به اهداف خود به کجا باید بروید.

این کار را میتوان با واکاوی و بررسی S.W.O.T.انجام داد. این واکاوی هم برای کسب و کارهای بزرگ و هم کسب وکارهای کوچک انجام می شود.

Strength, Weakness, Opportunity, Threat

به معنی قدرت و توانایی، ضعف و ناتوانی، فرصت، تهدید می باشد. که ما میتوانیم آن را تنفت گوییم یا ت، ن،ف،ت.

برنامه توسعه شخصی هم دربرگیرنده ی توسعه شخصی و هم هدف می شود. ما می توانیم از S.W.O.T استفاده کنیم. واکاوی به ما کمک می کند تصمیم بگیریم که چه هستیم ، در کجا می توانیم پیشرفت کنیم،

فرصت هایی سرمایه گذاری و همینطور تهدیدات احتمالی که ممکن است بتوانیم برای دوری از آنها گام برداریم را به ما نشان میدهد.اگر این واکاوی به درستی انجام شود، ممکن است به شما کمک کند تا ایده‌هایی را برای هدف‌گذاری پیدا کنید.

چگونگی بررسی S.W.O.T.

توانایی ها: این می تواند دشوارترین ترین بخش باشد، زیرا ما می بایست از خود انتقاد کنیم، نه اینکه از خود ستایش کنیم. آیا شما یک سخنران کاریزماتیک هستید؟ هنری و آفرینشگر؟ یک شنونده خوب؟ سازماندهی شده و خود-انگیخته؟ ویژگی های خود را فهرست کرده همراه خود داشته باشید ، زیرا شما برای آنها تلاش کرده اید. شما همچنین می توانید دستاوردهای آموزشی، شخصی و حرفه ای خود را در این بخش بگنجانید.اینها کامیابی هایی هستند که در بقیه واکاوی ها به شما کمک می کنند.

ناتوانی ها: با خودتان رو راست باشید. فکر می کنید بدترین ناتوانایی های شما چه هستند؟ به نظر شما چه چیزی را می توانید در مورد مهارت های خود بهبود

بخشید؟ فکر می کنید سرپرست و همکارانتان چه می گویند؟ بهترین دوست شما چطور؟

فرصت ها:از فهرست توانایی ها استفاده کنید تا ببینید اکنون در کجای زندگی خود قرار دارید، برای اینکه بتوانید امروز یا هفته آینده ی دیگری داشته باشید باید چه کنید؟ آیا پیشرفتی وجود دارد که شما خود را شایسته ، درخور یا سزاوار آن نمیدانید؟ ممکن است در یک پیوند دوستانه باشید. آیا زمان آن نرسیده که آن را بهبود بخشید و به سطح بالاتری ببرید؟ شاید درآمد عالی داشته باشید، حساب بانکی خوب، و همینطور میدانید که ارزش زمین پایین است آیا خرید زمین حرکت خوبی است؟

تهدیدها:شاید کمی پیچیده به دید بیاید اما با استفاده از فهرست ناتوانی ها، شما می توانید دریابید کجا، اگر موفق به بهبود نشوید چیزی را که اکنون دارید را از دست خواهید داد. برای نمونه، اگر گواهی دانشگاهی ندارید، و بیشتر افراد در بنگاه و شرکت کنونی شما دارند و شما می دانید که بنگاه شما شرایط مالی دشواری را پشت سر گذاشته است، از دست دادن کار یک تهدید است. هدف این تمرین این است که پس از اینکه

تهدیدهای خود روشن ساختید ، گامهایی را برای کاهش ترس و بیم خود بردارید. در مورد کار مندان و کارگران بدون گواهی دانشگاهی، این گام ها می تواند یا گرفتن گواهی دانشگاهی و یا جابجایی حرفه و بنگاه شما باشد.

بخش های برجسته ی برنامه گسترش فردی

شعار

همان طور که میدانید کم و بیش همه بنگاه ها و شرکت ها و حتی کسب و کارهای کوچک یک یا چند شعار دارند. شعار شما همه ی باورهای شما یا حتی دیدگاه شخصی شما در مورد زندگی است. هنگام برگزیدن شعار شخصی خود، تلاش کنید به شخصی که هستید و شخصی که دوست دارید باشید بیندیشید.

شعارهای شخصی مورد علاقه من معمولاً گفته های های فلسفی است. شعار شخصی که برای خودم گزینش کرده ام، نقل قولی از فردیناند فوخ است که یک فرمانده مشهور فرانسوی در طول جنگ جهانی اول بود. او باور داشت که "قوی ترین سلاح روی زمین روح انسان در آتش است". این گفته به من میگوید که آتشی که همه ما درون را برافروخته کلید رسیدن به تمام اهداف فردی ماست. پس فوچ با اراده، با آتش سوزان

در ژرفای روح را کسی یا چیزی نمی تواند باز دارد . من به آن باور دارم. درستش این است که:

برگزیدن شعار مناسب به شما کمک می کند تا نسبت به استانداردهای شخصی خود پاسخگو باشید. واین خود سبب ایجاد بزرگواری و احترام به خود در شما می شود که بسیار ارزشمند است.

بیانیه ماموریت

بیانیه ماموریت با یک شعار متفاوت است. تفاوت ساده است. یک شعار چکیده شماست. اما بیانیه ماموریت یک هدف خاص یا دسته ای از اهداف را بیان می کند. چه بیانیه ای اهداف خود را به طور خلاصه بیان می کند؟

داشتن یک بیانیه ماموریت بسیار مهم است زیرا به شما کمک می کند تا اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود را شکل دهید برای نمونه اگر مأموریت من پیدا کردن است درمانی برای سرطان برای کمک به کودکان باشد، از اینجا میتوانم دریابم که نخستین گام های من باید چه باشد.

هنگام برگزیدن بیانیه ماموریت شخصی، به یاد داشته باشید که این بیانیه شماست و هیچ کس دیگری آن را نخواهد دید. پس زمان احساس خودآگاهی یا خودداری نیست. درمورد اینکه ده تا پانزده سال آینده دوست دارید کجا باشید واز آنجا به کجا خواهید رفت اندیشه کنید.

تعیین هدف

شما می بایست اهداف شخصی و حرفه ای را در برنامه خود بگنجانید. برخی افراد، به خصوص کارآفرینان متوجه می شوند که اهداف شخصی و حرفه ای آنها یکی است. شما میتوانید این کار را به چند روش انجام دهید. بسته به این که تا چه اندازه برای اهداف بلند مدت خود با اراده و روشن هستید شما میتوانید:

۱. نسبت به دورترین هدف خود عقب‌نشینی کنید.اگر یک دانش آموز دبیرستانی هستید و در آینده دور می خواهید یک جراح مغز مشهور جهانی باشید باید نسبت به آن تا زمان کنونی به عقب برگردید. زیرا درست است که همه ما می توانیم به کامیابی های خود برسیم اما میدانیم که رسیدن به این سطح از آموزش و شناخت هدفی بسیار طولانی مدت خواهد بود. می پنداریم که

شما یک دانش آموز دبیرستانی بااراده هستید. سپس می توانیم به آسانی مسیر حرفه ای را به عقب ترسیم کنید و اهداف ۱۰ ساله را تعیین کنید اهداف ۵ ساله، اهداف ۳ ساله و سپس اهداف کوتاه مدت.

۲. اگر در مورد آنچه که در آینده می خواهید، اراده کمتری دارید می توانید با اهداف کوتاه مدت آغاز کنید، و سپس اهداف بلندمدتی را که کمی نسبت به آنها مطمئن هستید قرار دهید. برای نمونه اگر می دانید که در پایان ده سال آینده می خواهید یک مدیر اجرایی شوید. یا جایگاهی همسان در شرکت دیگری داشته باشید. گرفتن مدرک MBA ممکن است در فهرست شما در بخش اهداف ۵ سال اینده باشد. بسته به حرفه شما، ممکن نیاز به گواهینامه هایی باشد که باید به آنها دست یابید. از آنجایی که شما فردی هدفمند هستید و میخواهید در کار خود پیشرفت کنید بیندیشید که گام بعدی شما چه خواهد بود؟ برخی افراد در می یابند که می توانند هدف بلندمدت را تصور کنند اما در تعیین آنها مشکل دارند. اگر شما هم این طور هستید یک ایده خوب این است که میتوانید جستجو کنید و تلاش کنید که با افراد هم هدف با خود گروه و شبکه بسازید.

این می تواند دشوار باشد، اما اگر بتوانید به آنها نشان دهید که چقدر در یادگیری با اراده و جدی هستید تا بدانید انها چطور به اینجایی که هستند رسیده اند، ممکن به شما ممکن شانسی بدهند و چند پند و کلید واژه ویژه به شما دهند. ایده بخش کردن اهداف و آرمان های خود به گام های کو چکتر به این سبب است که به شما کمک کند امروز تصمیمات درست بگیرید تا سالهای آینده در جایگاهی که دوست دارید بایستید.

چهارچوب زمانی

اهداف بسیار کوتاه مدت (کمتر از ۳ ماه)

اینها اهداف بسیار کوتاه مدتی هستند . می توانند از آنها برای تهیه فهرست کاری روزانه استفاده کنید. ماه آینده برای دستیابی به این هدف بسیار کوتاه مدت چه کاری باید انجام داده باشید؟

برای نمونه، اگر هدف بلند مدت من روان گویی در زبان ژاپنی باشد سپس هدف بسار کوتاه مدت من یادگیری ۵۰ واژه در ماه نخست خواهد بود. اگر هدف درازمدت من تبدیل شدن به یک بازیگر هالیوود است سپس هدف بسیار کوتا مدت من این خواهد بود که به اولین

آزمون آزمایشی خود بروم یا نقش کوتاهی در یک فیلم یا تبلیغات تلویزیونی داشته باشم.

برای افراد منظم و سازماندهی شده، اهداف بسیار کوتاه مدت می تواند در تعیین اهداف هفتگی و ماهانه بسیار مفید باشد. در مورد بازیگر مشتاق سینما، اگر بداند که هدف بسیار کوتاه مدت او رفتن به اولین آزمون آزمایشی خود باشد باید بفهمد که در یک ماه آینده یا بیشتر، او باید هدشات را انجام دهد و یک نماینده پیدا کند. اینگونه است که این گونه از هدف گذاری کار می کند. شما حتی میتوانید هدف های خرد تری را در فهرست خود در یک ماه یک هفته و... جای دهید. اما اگر در می یابید که ممکن است این کار شما را دلسرد کند آن را انجام ندهید. هرچند میتوانید ان را تمرین و آزمایش کنید. زیرا این کار برنامه شما را روان تر و روشن تر می سازد.

اهداف کوتاه مدت (کمتر از ۱ سال)

آنها آرمان هایی هستند که دوست دارید در کمتر از یک سال آینده به آنها برسید. اگر دوست دارید پنج سال دیگر به زبان ژاپنی مسلط شوید و دارید برای یادگیری ۵۰ واژه در سه ماه آینده برنامه ریزی میکنید باید بدانید

تا یک سال دیگر بکجا می خواهید بروید؟ شاید بخواهید یک شغل جدید با ۱۵۰۰۰ دلار افزایش حقوق داشته باشید. اگر به اندازه کافی با اراده باشید میتوانید یک پیشنهاد کاری در هشت ماه به بهای ۱۳۰۰۰ دلار بیشتر از درآمد کنونی خود بدست آورید. شاید اگر این هدف شما نبود کارفرمایان شما دست مزد کمتری را به شما پیشنهاد میدادند!!

اهداف بلند مدت (کمتر از ۵ سال)

تا اندازه ای آسان است که یک ایده خوب داشته باشیم و بگوییم دوست داریم از امروز تا پنج سال دیگر کجا باشیم. اگر این کار برای شما دشوار است، به زندگی کنونی خود خوب نگاه کنید.

آیا در رابطه ای هستید که فکر می کنید ممکن است منجر به ازدواج شود؟ کودکانی در آینده شما هستند ؟ این می تواند یک هدف پنج ساله باشد. اگر تازه وارد دانشگاه شده اید پس داشتن گواهی دانش اموختگی و شاید وارد شدن به یک شاخه ویژه از رشته شما از اهداف پنج ساله بسیار دست یافتنی شما باشند.

اگر میخواهید دارای حرفه ای شوید یا کارآفرینی کنید باید، دیدی روشن و درست به جایگاه کنونی خود داشته

باشید. اگر شغلی دارید، مسیر شغلی معمولی برای یک فرد چیست؟ جایگاه شما کجاست؟ دوست دارید به کجا روید؟

فرآیند تعیین هدف نیز زمان خوبی برای بررسی جایگاهی است که اکنون در آن هستید. شاید حتی بخواهید و بتوانید دگرگونی هایی در مسیر کنونی خود وارد سازید تا در مسیر درست قرار گیرید .

اهداف فوق بلند مدت (تا ۱۰ سال از اکنون)

روشن ساختن این آرمان ها گاهی می توانند بسیار چالش برانگیزترین باشند. برای تعیین این اهداف گاهی مبهم دو تمرین مختلف توصیه می شود. دشوار است اما اگر ما ندانیم که هفته آینده چه خواهیم کرد، چگونه می‌توانیم بدانیم ده سال دیگر چه خواهد شد؟

هدف از گسترش برنامه فردی تا این اندازه زمانی این است که دست کم نقش ذهنی دوری از جایگاهی که میخواهیم در ده سال آینده به آن برسیم خواهیم داشت.آنگاه ممکن است به درستی بتوانیم کاری کنیم که کارهای ما در هفته آینده برای رسیدن به آن هدف با ثمر شود. وگرنه، ما به گونه ای از بی هدفی دچار خواهیم شد. چند پیشنهاد:

۱. چشمان خود را ببندید و خیال کنید که ۸۰ ، ۹۰، یا ۱۰۰ساله هستید. شما از زندگی که گذرانده اید بسیار خرسند هستید. احساس خوشبختی می کنید. تلاش کنید به این خرسندی و کامروایی به سوی گذشته کنونی خود بیندیشید. به چه چیزهایی دست یافتید؟ شما کجا هستید؟ چه کسی در آن کامروایی ها همراه شماست؟ تصور نوع زندگی که دوست دارید در آن زندگی کنید می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چگونه زندگی کنید.

۲. ستایشی درست و سبک از خود بنویسید. می‌خواهید یادگاری شما چه باشد؟ دوست دارید چه چیزی را مردم از شما و آنچه در زندگی خود به دست آورده اید؟بیشتر به یاد بسپارند. شاید به دیدگاه شما خوشایند نباشد اما تمرینی بسیار مفید است.

این اساسا یک خط زمانی است. جایی که شما می توانید اهداف خود را تجسم کنید. فهرستی از تاریخ های دستاوردهای اصلی آینده بنویسید که دربرگیرنده ی تمام اهداف کوتاه مدت و بلند مدت شما باشد. حتی می توانید نقاشی هایی هم به ان اضافه کنید.

ویرایش و بروز رسانی برنامه

حتی دقیق ترین برنامه هم نیاز به ویرایش و بروز رسانی دارد. شما در یک جلسه نمی توانید تمام زندگی خود را برنامه ریزی کنید زیرا شرایط زندگی شما مدام در حای دگرگونی است مانند همه ی هستی!

زمانی که به‌روزرسانی می‌کنید هرگاه بخواهید چیزی را رد شوید بجای خط زدن روی ان میتوانید از عبارت "عبور کن" یا چیزی مانند این استفاده کنید. این کار به شما کمک میکند تا به گذشته نگاه کنید و ببینید که چگونه اهداف شما بر اساس پیشرفت سرشتین و شخصیتی شما دگرگون شده است. همینطور می توانید در مورد اندیشه هایی که منجر به گرفتن تصمیمی ویژه شده از واژه ی :دیدگاه" یا چیزی مانند این استفاده کنید.

چند روش دیگر برای به روز رسانی برنامه شما وجود دارد. یک ایده این است: پوشه ای در رایانه یا درایو ابری خود که در آن یک پوشه تازه را ذخیره می کنید ایجاد کنید. اینطور میتوانید برنامه خود را هر بار نیاز است به روز می کنید. این روش خوب است. زیرا می توانید به برنامه های گذشته خود نگاهی بیاندازید تا ایده های نخستین و ویرایش نشده از برنامه خود را بررسی کنید.

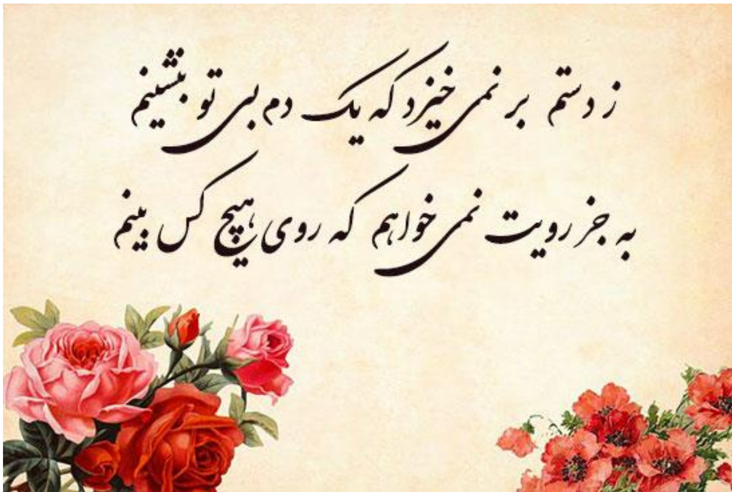
یا اینکه میتوانید تنها یک پوشه بسازید و بخش هایی را به ان اضافه کنید. از این راه میتوانید دگرگونی ها در برنامه را واکاوی و یادداشت برداری کنید. سازماندهی برنامه شما شالوده یک برنامه توسعه فردی است.

برنامه ریزی توسعه شخصی (Personal Development Planning ;PDP) فرآیندی است که ما را توانا می سازد تا آنچه را که به درستی می خواهیم بیابیم - جاه طلبی خودمان را برای خود - و آنچه که باید برای دستیابی به آن انجام دهیم. پرمایگی آن فرآیند، و جایی که به آن منجر می شود، بسته آنچه در آن قرار داده ایم به هر یک از ما بستگی دارد.

اگر برنامه ما پایه استواری داشته باشد، آنگاه نگاشتن چشم انداز آینده، روشن ساختان اهداف ، با انگیزه ماندن و سازگاری با دگرگونی ها آسان تر خواهد بود. که این خود از شناخت ژرف ما از خود و رو راست بودمان با خودمان سرچشمه میگیرد.

هنگامی که عوامل گوناگونی را که بر کارایی ما تاثیر میگزارد در می یابیم، در یک جایگاه بهتری برای ایجاد شرایط ایده آل به کارآمدترین روش و با کمترین استرس

قرار داریم – چه برای پژوهش، چه برای کار یا برای اهداف شخصی.



به یاد داشته باشید که برای نوشتنPDP هفت گام وجود دارد:

۱-برای خود اهداف تعیین کنید

۲ آن اهداف را اولویت بندی کنید

۳-برای خود ضرب الاجل هایی تعیین کنید که چه زمانی می خواهید به آنها برسید.

۴-تهدیدها و فرصت ها را بشناسید.

۵-مهارت های خود را توسعه دهید یا دانش خود را افزایش دهید

۶- از شبکه پشتیبانی خود استفاده کنید.

۷- پیشرفت خود را بسنجید.

Personal Development Plan

The thinking, knowledge, skills and behaviours that I will change and develop in order to achieve my vision and goals, adhere to my values and become as resilient as possible

NOTE: We have added your first goal for you! A balanced lifestyle underpins your resilience; so you should always be seeking to refine it. So, make a commitment to some lifestyle changes (they don’t have to be big ones), and write them in the action column.

برنامه توسعه شخصی

تفکر، دانش، مهارت‌ها و رفتارهایی که برای دستیابی به چشم‌انداز و اهدافم تغییر و توسعه خواهم داد، به ارزش‌هایم پایبند بوده و تا حد امکان انعطاف‌پذیر شوم.

توجه: ما اولین هدف شما را برای شما اضافه کرده ایم! یک سبک زندگی متعادل زیربنای تاب آوری شما است. بنابراین همیشه باید به دنبال اصلاح آن باشید. بنابراین، متعهد به برخی تغییرات در سبک زندگی (الزامی نیست که تغییرات بزرگی باشند)، و آنها را در ستون عمل بنویسید.

INSERT YOUR NAME HERE – 2015 PERSONAL DEVELOPMENT PLAN					
Specific Objective	**Measurement**	**Attainable**	**Relevance**	**Time Frame**	**Achieved? Y/N**
Example: Enroll in advanced sales training course	Completed graded assignments. Obtain certificate.	Yes, with support of team members for time required for training course.	Certificate supports my goal of becoming a manager.	4-week class, January/February time frame	

پیوندها و بن مایه ها (منابع)

Gilmore Crosby; Spirituality and Emotional Intelligence, First published 2021 by Routledge, © 2022 Taylor & Francis, ISBN: 978-1-003-18933-6 (ebk)

21 Days of Effective Communication: Everyday Habits and Exercises to Improve Your Communication Skills and Social Intelligence Positive Psychology Coaching Series Copyright © 2018 by Ian Tuhovsky

https://sg.indeed.com/career-advice/career-development

Find Your Balance Point Copyright © 2015 by Brian Tracy and Christina Stein . PDF e-book ISBN 978-1-62656-573-9

Investing In You – The Power Of Positive Thinking

Make BOOTSTRAPPER'S HANDBOOK building startups the indie way by Product Hunt's 2x Maker of the Year + founder of Nomad List Remote OK + Hoodmaps Pieter Levels

Kites in a Hurricane Startups from Cradle to Fame Rishi Kapal. *Copyright © Rishi Kapal, 2018 (ebook) | ISBN 9789352807901*

HOW TO HACK HUMANS Storytelling for Startups Seth Erickson © 2021 All rights reserved. Company: Storify Agency

Entrepreneurship Gründung und Skalierung von Startups Jörg Freiling • Jan

Harima ISBN 978-3-658-26117-7 (eBook) © Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Critical Thinking Copyright © 2020 by Ian Tuhovsky

https://your.yale.edu/workplanning-development-development/individual
-plan-development-
https://www.indeed.com/hire/c/info/individualexamples#1
https://capd.mit.edu/resources/myidp

-plan-development-
https://www.indeed.com/hire/c/info/individualexamples#1
-ment/individualdevelop-
https://www.unl.edu/gradstudies/professionalplan-development
http://www.mcgill.ca/caps/files/caps/caps_idp.pdf
https://youtu.be/n110dryyB28
https://www.youtube.com/channel/UCc11676iKpKrJMYqNYHqNig

university press https://www.pinterest.com/
https://www.alamy.com/ https://www.boredpanda.com/
https://www.dreamstime.com/ https://www.shutterstock.com/
https://basicenglishspeaking.com/ https://jakubmarian.com/
https://www.beparsi.com/ https://www.merriam-webster.com/
https://www.grammarly.com/ https://share.america.gov/
https://dic.b-amooz.com/ https://englishlive.ef.com/
https://usadultliteracy.com/ https://www.istockphoto.com/
https://www.theidioms.com https://dictionary.cambridge.org
https://englishstudyonline.org https://www.messagetoeagle.com/